



<p>1月6日(月)</p> <p>お煮しめ かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>E 656kcal P 17.2g F 19.5g C 98.1g Na 1.5g</p>	<p>1月7日(火)</p> <p>イカフライ/ソーセージカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー オムレツ 卵の花</p> <p>E 627kcal P 15.8g F 13g C 108.7g Na 2.3g</p>	<p>1月8日(水)</p> <p>さわらのチリソース ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 焼売 大豆の煮物</p> <p>E 729kcal P 22g F 21.8g C 109.1g Na 3.4g</p>	<p>1月9日(木)</p> <p>マヨ玉カツ ひじきサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え</p> <p>E 606kcal P 14.8g F 16.1g C 98.7g Na 3.1g</p>	<p>1月10日(金)</p> <p>八宝菜 野菜コロッケ 人参のしりしり 生姜揚げ餃子 つきこんの味噌炒め</p> <p>E 562kcal P 14.3g F 12.4g C 99.3g Na 2.6g</p>
<p>1月13日(月)</p> <p><b>総成人</b></p> <p>E 712kcal P 19.2g F 21.2g C 106.7g Na 2.1g</p>	<p>1月14日(火)</p> <p>桜えびクリーミーコロッケ 塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 ほうれん草平焼き もやしの豆板醬炒め</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 629kcal P 13.5g F 15.7g C 103.8g Na 2.3g</p>	<p>1月15日(水)</p> <p>チキン南蛮 タルタルソース 和風高菜ペンネ がんも煮 甘辛肉団子 インゲンソテー</p> <p>E 725kcal P 20.1g F 18.9g C 113.9g Na 4.2g</p>	<p>1月16日(木)</p> <p>厚切りハムカツ 麻婆豆腐 牡丹ちくわ煮 オムレツ 若芽のナムル</p> <p>E 642kcal P 18.1g F 16.5g C 103.2g Na 3.5g</p>	<p>1月17日(金)</p> <p>鯖の塩焼き かき揚げ 小松菜の炒め物 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 651kcal P 20.2g F 22g C 95.3g Na 2.2g</p>
<p>1月20日(月)</p> <p>ごっついメンチカツ ボンゴレスパゲティ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬</p> <p>E 712kcal P 19.2g F 21.2g C 106.7g Na 2.1g</p>	<p>1月21日(火)</p> <p>大判肉包み カレーソースがけ ツイストマカロニサラダ いんげんのおかか和え フライドポテト もやしのソテー</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 621kcal P 13.3g F 16.6g C 102.3g Na 2.3g</p>	<p>1月22日(水)</p> <p>白身魚フライ 中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼売 卵の花</p> <p>E 633kcal P 17.1g F 13.4g C 110.4g Na 2.6g</p>	<p>1月23日(木)</p> <p>ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え 海老フライ 切干大根のゆず風味</p> <p>E 622kcal P 17.1g F 14.2g C 104.4g Na 2.9g</p>	<p>1月24日(金)</p> <p>かつ煮 野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし</p> <p>E 580kcal P 17.6g F 10.5g C 100.8g Na 2.6g</p>
<p>1月27日(月)</p> <p>肉団子の甘酢あん/野菜春巻き 中華サラダ 鹿の子こんにやく煮 揚げ餃子 もやしのナムル</p> <p>E 608kcal P 14.4g F 10.9g C 111g Na 3.7g</p>	<p>1月28日(火)</p> <p>味噌かつ/平焼き 山菜パスタ チンゲン菜ソテー フランク 若芽と竹輪のぬた</p> <p>E 617kcal P 15.7g F 13.4g C 104.7g Na 3.1g</p>	<p>1月29日(水)</p> <p>白身魚天 中華あんかけ ペンネサラダ インゲンソテー 花天 三色豆</p> <p>E 615kcal P 16.1g F 11.9g C 108.5g Na 2.1g</p>	<p>1月30日(木)</p> <p>木の葉メンチかつ カレー 人参のしりしり ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ</p> <p>E 716kcal P 17.2g F 22.6g C 109.6g Na 3.5g</p>	<p>1月31日(金)</p> <p>甘辛唐揚げ/オムレツ ペペロンチーノ 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物</p> <p>E 694kcal P 21.5g F 16.1g C 113.6g Na 3.9g</p>

※栄養価はごはんを含んだ数値です。  
【ごはん栄養価】  
エネルギー量 336kcal  
たんぱく質 5.0g  
脂質 0.6g  
炭水化物 74.2g  
塩分 0.0g



**超おすすめ**



1/6(月)  
お煮しめ

煮しめは食材を一緒に煮ることから  
みんな仲良く!という願いが込められているそうです♡

**おすすめ**

1/14 (火)

桜えびクリーミーコロッケ



桜えびの風味がたっぷり入った  
クリーミーコロッケをぜひご賞味ください♪

**おすすめ**

1/17 (金)

鯖の塩焼き



脂がのって美味しい鯖は  
シンプルな塩焼きで召し上がれ★

**おすすめ**

1/21 (火)

大判肉包み カレーソースがけ



定番の大判肉包みに、オリジナルカレーソースを  
かけてみました♡美味しい～!!

2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
ひれかつ カレー 卵の花 オムレツ インゲンソテー <b>おすすめ</b> E 605kcal P 17.2g F 15.3g C 99.1g Na 3g	肉焼売の野菜甘酢あん／竹輪の磯辺揚げ 高菜パスタ 高野豆腐煮 花天 梅かつおザーサイ E 662kcal P 16.4g F 12.8g C 116.2g Na 3.4g	イカの中華炒め／カニクリームコロッケ チャプチェ 若芽のナムル あらびきフランク 大豆の煮物 E 589kcal P 16.9g F 13.3g C 98g Na 2.9g	白身魚のふんわり天／ほっけ塩焼き 煮物 もやしと小松菜のソテー 水餃子 うぐいす豆 <b>超おすすめ</b> E 612kcal P 17.1g F 12.4g C 104.5g Na 3.2g	かつ煮 ツイストマカロニサラダ つきこんのピリ辛炒め 生姜天 青梗菜のごま和え E 670kcal P 17.7g F 16.2g C 110g Na 3g
2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
豚肉と木耳の玉子炒め／春巻き 中華春雨 青菜のナムル コーン焼売 若芽の酢の物 E 593kcal P 15g F 13.1g C 101.7g Na 2.9g	建国記念の日 大判肉包み 野菜あんかけ ペンネアラビアータ ラッパーツアイ 甘辛バーグ 茄子の生姜醤油 E 615kcal P 15g F 10.2g C 111.5g Na 3.4g	白身魚フライ 麻婆豆腐 ハムマリネ かに風味焼売 竹輪煮 E 637kcal P 18.1g F 15.2g C 105.4g Na 2.7g	ハートのハンバーグ クラムチャウダー 小松菜のピーナッツ和え タコさんウィンナー れんこんサラダ Happy Valentine's Day <b>おすすめ</b> E 632kcal P 17.6g F 13.3g C 107.1g Na 2.9g	
2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
菜の花の辛し和えコロッケ／タンドリーチキン 塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 甘辛肉団子 小松菜の胡麻和え <b>おすすめ</b> E 709kcal P 20g F 15.8g C 118.8g Na 3.8g	ますの塩焼き かき揚げ インゲンのおかか和え 厚焼き玉子 若芽のナムル E 597kcal P 18.6g F 16.3g C 92.2g Na 1.5g	厚切りハムカツ ひじきの炒め煮 煮物 焼売 ビーンズトマト E 662kcal P 17.8g F 15.4g C 111.7g Na 3.5g	ハンバーグデミグラスソース ツイストマカロニサラダ チンゲン菜ソテー フライドポテト 洋風おから E 700kcal P 16g F 24.4g C 103.4g Na 2.6g	海老かつ ペペロンチーノ ブロッコリーのバターソテー オムレツ 高野豆腐煮 E 580kcal P 15.8g F 10.1g C 103.2g Na 2.1g
2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
<b>振替休日</b>	イカの天ぷら チリソース マカロニサラダ 切干大根の中華和え 水餃子 ひじき煮 E 666kcal P 15.5g F 17.4g C 108.9g Na 2.8g	肉じゃがコロッケ 山菜パスタ もやしのソテー フランク 梅かつおザーサイ E 589kcal P 11.9g F 11.5g C 106.2g Na 2.1g	鶏のから揚げ チャプチェ 菜の花の煮浸し ほうれん草平焼き 若芽と竹輪のぬた E 590kcal P 17.4g F 11.4g C 100.6g Na 2.3g	アジフライ 焼きビーフン 田舎煮 ミニハンバーグ インゲンの胡麻和え E 613kcal P 15.7g F 11.6g C 106.9g Na 2.4g

※栄養価はごはんを含んだ数値です。  
【ごはん栄養価】  
エネルギー量 336kcal  
たんぱく質 5.0g  
脂質 0.6g  
炭水化物 74.2g  
塩分 0.0g



**超おすすめ**



2/6(木)  
白身魚のふんわり天／ほっけ塩焼き  
白身魚のすり身をふんわり蒸しあげて  
美味しい天ぷらに致しました★

**おすすめ**

2/3 (月)

ひれかつ



柔らかい豚のヒレ肉のかつは  
大人気メニューです♪

**おすすめ**

2/14 (金)

ハートのハンバーグ



♥Valentine's Day♥  
可愛らしいハート型ハンバーグ♡

**おすすめ**

2/17 (月)

菜の花の辛子和えコロッケ／タンドリーチキン



春の訪れを感じる菜の花の季節が  
やってきました♪♪