

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 おすすめ 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 超おすすめ 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	建国記念日 E 662kcal P 16.4g F 12.8g C 116.2g Na 3.4g	大判肉包み 野菜あんかけ ペンネアラビアータ ラッパーツァイ 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 おすすめ 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 おすすめ 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)
振替休日	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♪♪