










2月2日(月) ひれかつ カレー 卵の花 オムレツ インゲンソテー E 607kcal P 16.9g F 15.8g C 98.5g Na 2.9g	2月3日(火) いわし紫蘇フライ 高菜パスタ 高野豆腐煮 栗とさつまいものおつまみ揚げ 大豆の煮物   E 628kcal P 18.4g F 12.7g C 107.5g Na 2.1g	2月4日(水) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 チャプチェ 若芽のナムル あらびきフランク ザーサイ E 548kcal P 13.4g F 13.6g C 96.8g Na 2.7g	2月5日(木) ハンバーグ デミグラスソース ツイストマカロニサラダ しろ菜のソテー ポテトフライ 洋風おからソテー E 699kcal P 16.4g F 24.2g C 103.2g Na 2.2g	2月6日(金) イカフライ 和風ひじきサラダ つきこんのピリ辛炒め 肉焼売 青梗菜のごま和え  E 618kcal P 17.2g F 13.4g C 105.8g Na 3g
2月9日(月) かつ煮 中華春雨 青菜のナムル 花天 若芽の酢の物 E 606kcal P 15.5g F 11.6g C 107.6g Na 2.7g	2月10日(火) 鯖の香草焼き かき揚げ 卵の花 オムレツ 切干大根のゆず風味  E 652kcal P 14.7g F 20.7g C 101.3g Na 2g	2月11日(水) 	2月12日(木) 厚揚げの麻婆ソース 山菜パスタ ハムマリネ 焼売 竹輪煮 E 556kcal P 13.8g F 9.7g C 100.6g Na 2.8g	2月13日(金) ハートのハンバーグ クラムチャウダー 小松菜のおかか和え ウインナーソーセージ 切干大根煮   E 610kcal P 18.6g F 10.9g C 107.1g Na 2.9g
2月16日(月) 菜の花の辛し和えコロッケ やきそば 田舎煮 ほうれん草平焼き 小松菜のソテー E 614kcal P 11.6g F 12.1g C 110.5g Na 2.4g	2月17日(火) イカの中華炒め／水餃子 春雨サラダ オクラの塩昆布和え 生姜天 若芽のナムル E 491kcal P 13.8g F 4.6g C 96.4g Na 3g	2月18日(水) 厚切りハムカツ 蓮根ひじきサラダ 煮物 焼売 切干大根のそぼろ炒め E 687kcal P 17.2g F 17.7g C 113.6g Na 3.7g	2月19日(木) 鶏天 野菜甘酢あん あざりと大根の時雨煮 チンゲン菜の炒め物 棒さつま揚げ おからとベーコンのトマト炒め  E 548kcal P 15.7g F 7.4g C 101.7g Na 3g	2月20日(金) 白身魚フライ タルタルソース 生七味パスタ ブロッコリーのバターソテー オムレツ 高野豆腐煮 E 654kcal P 17.2g F 17.7g C 103.6g Na 2.3g
2月23日(月) 	2月24日(火) ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ 切干大根の中華和え イカフライ ひじき煮 E 712kcal P 17.4g F 22.9g C 107.3g Na 3g	2月25日(水) 肉じゃがコロッケ 山菜パスタ もやしのソテー 肉焼売 ザーサイと水菜のサラダ E 623kcal P 12.7g F 13.8g C 109.7g Na 1.9g	2月26日(木) 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	2月27日(金) アジフライ 焼きビーフン 田舎煮 ミニハンバーグ インゲンソテー E 624kcal P 15.8g F 13.7g C 104.8g 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



2/13(金)
ハートのハンバーグ
2月14日はValentine's Day♡
可愛いハートの形のハンバーグ♪

おすすめ

2/6 (金)
イカフライ



プリッと柔らかいイカを
フライにしています★

おすすめ

2/10 (火)
鯖の香草焼き



脂がのった鯖に香草と塩麹で
味付けした新メニューです♡

おすすめ

2/19 (木)
鶏天 野菜甘酢あん



鶏の天ぶらは甘酢あんでさっぱりと♪
相性ばっちり★