



お献立

特弁当



2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
ひれかつ カレー 卵の花 オムレツ インゲンソテー	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	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 チャプチエ 若芽のナムル あらびきフランク ザーサイ	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	イカフライ 和風ひじきサラダ つきこんのピリ辛炒め 肉焼壳 青梗菜のごま和え
E 607kcal P 16.9g F 15.8g C 98.5g Na 2.9g	E 628kcal P 18.4g F 12.7g C 107.5g Na 2.1g	E 548kcal P 13.4g F 13.6g C 96.8g Na 2.7g	E 699kcal P 16.4g F 24.2g C 103.2g Na 2.2g	E 618kcal P 17.2g F 13.4g C 105.8g Na 3g
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
かつ煮 中華春雨 青菜のナムル 花天 若芽の酢の物	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	建国記念 の日	厚揚げの麻婆ソース 山菜パスタ ハムマリネ 焼壳 竹輪煮	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 ワインナーソーセージ 切干大根煮
E 606kcal P 15.5g F 11.6g C 107.6g Na 2.7g	E 652kcal P 14.7g F 20.7g C 101.3g Na 2g		E 556kcal P 13.8g F 9.7g C 100.6g Na 2.8g	E 610kcal P 18.6g F 10.9g C 107.1g Na 2.9g
2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
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	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	厚切りハムカツ 蓮根ひじきサラダ 煮物 焼壳 切干大根のそぼろ炒め	鶏天 野菜甘酢あん あさりと大根の時雨煮 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	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 614kcal P 11.6g F 12.1g C 110.5g Na 2.4g	E 491kcal P 13.8g F 4.6g C 96.4g Na 3g	E 687kcal P 17.2g F 17.7g C 113.6g Na 3.7g	E 548kcal P 15.7g F 7.4g C 101.7g Na 3g	E 654kcal P 17.2g F 17.7g C 103.6g Na 2.3g
2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
天皇誕生日	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	肉じゃがコロッケ 山菜パスタ もやしのソテー 肉焼壳 ザーサイと水菜のサラダ	鶏のから揚げ チャプチエ 菜の花の煮浸し ほうれん草平焼き 若芽と竹輪のぬた	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 712kcal P 17.4g F 22.9g C 107.3g Na 3g	E 623kcal P 12.7g F 13.8g C 109.7g Na 1.9g	E 590kcal P 17.4g F 11.4g C 100.6g Na 2.3g	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 5.0 g
脂質 0.6 g
炭水化物 74.2 g
塩分 0.0 g



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

プリっと柔らかいイカを
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

鶏の天ぷらは甘酢あんでさっぱり♪
相性ばっちり★