



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			2月1日 コク旨チーズコロッケ あんかけがんも 白菜のごま酢和え 中華風茄子の煮びたし 十五穀米 <small>エネルギー 582kcal たんぱく質 17.3g 脂質 21.1g 炭水化物 76.5g 塩分 2.9g</small>	2月2日 家常豆腐(ジャージャン豆腐) カリフラワーのカニカマあん 春巻き チンゲン菜のナムル 発芽玄米 <small>エネルギー 440kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.2g 炭水化物 67.7g 塩分 2.7g</small>
2月5日 クラムチャウダーハンバーグ ブロッコリーサラダ 肉ごぼう 角揚げ煮 発芽玄米 <small>エネルギー 514kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.8g 炭水化物 72.8g 塩分 3.0g</small>	2月6日 白身魚の和風あん 肉じゃが カニと野菜の包み蒸し 菜の花の辛子和え わかめご飯 <small>エネルギー 393kcal たんぱく質 19.7g 脂質 3.8g 炭水化物 67.2g 塩分 3.1g</small>	2月7日 チキンステーキ トマトソース 大根サラダ あさりと昆布の炒め煮 チーズポテト 発芽玄米 <small>エネルギー 502kcal たんぱく質 17.0g 脂質 19.3g 炭水化物 62.7g 塩分 1.8g</small>	2月8日 黄金比のメンチカツ 和風鮭パスタ 小松菜のお浸し お好み焼き風平焼き ちらし寿司 <small>エネルギー 582kcal たんぱく質 17.3g 脂質 21.1g 炭水化物 76.5g 塩分 2.9g</small>	2月9日 豆腐ステーキきのこあん サゴシの竜田揚げ 甘辛肉団子 オクラとカニカマのぼん酢和え 発芽玄米 <small>エネルギー 514kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.4g 炭水化物 69.5g 塩分 3.1g</small>
2月12日 	2月13日 豚肉の生姜焼き 筑前煮 若芽のナムル えび入り団子 十五穀米 <small>エネルギー 463kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.4g 炭水化物 68.7g 塩分 3.2g</small>	2月14日 えびかつ & ハートコロッケ ナポリタン もやしと高菜のナムル はんぺんのバター焼き 発芽玄米 	2月15日 酢鶏 中華春雨サラダ オクラのおかか和え ナムル餃子 五目ごはん <small>エネルギー 431kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.9g 炭水化物 73.1g 塩分 2.1g</small>	2月16日 鮭の和風あんかけ ひじきの炒り煮 小松菜の胡麻和え 花型さつま揚げ 発芽玄米 <small>エネルギー 398kcal たんぱく質 23.0g 脂質 5.5g 炭水化物 62.6g 塩分 2.2g</small>
2月19日 海老と貝柱のクリームシチュー 大根のそぼろあん 南瓜サラダ ミニハンバーグ 発芽玄米 <small>エネルギー 428kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.2g 炭水化物 69.8g 塩分 2.7g</small>	2月20日 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ スクランブルエッグ 高野豆腐煮 ちらし寿司 <small>エネルギー 491kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.8g 炭水化物 65.2g 塩分 3.8g</small>	2月21日 タラと茄子の肉味噌あんかけ 大根のカニカマあん 合鴨のマリネ 真砂炒め ちらし寿司 <small>エネルギー 420kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.5g 炭水化物 63.8g 塩分 2.1g</small>	2月22日 和風ハンバーグ 菜の花と塩昆布の白和え もやしとザーサイのナムル 花型さつま揚げ わかめご飯 <small>エネルギー 415kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.8g 炭水化物 64.5g 塩分 3.6g</small>	2月23日 秋刀魚の蒲焼き ブロッコリーの明太ドレッシング和え ニラ玉 ミートボール 発芽玄米 <small>エネルギー 522kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.3g 炭水化物 65.8g 塩分 2.4g</small>
2月26日 鶏天 おろしあん 田舎煮 真砂炒め カレーボール 発芽玄米 <small>エネルギー 538kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.8g 炭水化物 74.2g 塩分 2.7g</small>	2月27日 豚肉と茄子の甘酢炒め 昆布煮 白菜のごま酢和え イカ唐揚げ 五目ごはん <small>エネルギー 488kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.2g 炭水化物 66.4g 塩分 2.4g</small>	2月28日 甘辛鶏唐揚げ 焼きビーフン 炊き合わせ 卵の花 発芽玄米 <small>エネルギー 489kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.5g 炭水化物 72.8g 塩分 2.9g</small>		



