



# お献立 四季菜



<p>2月2日(月)</p> <p>厚揚げジャージャンソース</p> <p>ひれかつ インゲンソテー 蒸し鶏の中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 407kcal P 12.8g F 9.9g C 65.4g Na 2.6g</p>	<p>2月3日(火)</p> <p>メバルの生姜焼き</p> <p>高野豆腐煮/栗とさつまいものおつまみ揚げ クワイの粒マスタード和え ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p> <b>節分</b></p> <p>E 419kcal P 16.4g F 8.3g C 69.2g Na 1.9g</p>	<p>2月4日(水)</p> <p>豚肉と牛蒡のしぐれ煮</p> <p>南部ちくわ天 若芽のナムル ブロッコリーのサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 340kcal P 8.6g F 8.3g C 61.1g Na 1.9g</p>	<p>2月5日(木)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>ポテトフライ/しろ菜のソテー 塩麴金平 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 570kcal P 13.9g F 23.2g C 77.2g Na 2.1g</p>	<p>2月6日(金)</p> <p>タラの香味ソース</p> <p>肉焼売 つきこんのピリ辛炒め 和風ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 405kcal P 16.7g F 6.5g C 69.3g Na 3.1g</p>
<p>2月9日(月)</p> <p>鰯の照り焼き</p> <p>がんも煮/花天 青菜のナムル 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 426kcal P 18.1g F 7.6g C 69g Na 2.8g</p>	<p>2月10日(火)</p> <p>黒酢鶏</p> <p>厚焼き玉子 卵の花 白菜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 507kcal P 16.4g F 13g C 79.8g Na 2.5g</p>	<p>2月11日(水)</p> <p><b>建国記念の日</b></p> <p></p>	<p>2月12日(木)</p> <p>厚揚げの麻婆ソース</p> <p>炊き合わせ ハムマリネ タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 429kcal P 11.2g F 13.1g C 66.5g Na 3g</p>	<p>2月13日(金)</p> <p>ハートのハンバーグ</p> <p>ウインナー/小松菜のおかか和え ショコラブチケーキ クラムチャウダー 日替わりご飯</p> <p></p> <p>E 471kcal P 16g F 12.7g C 72.6g Na 2.3g</p>
<p>2月16日(月)</p> <p>菜の花の辛し和えコロッケ</p> <p>ほうれん草平焼き/小松菜のソテー 田舎煮 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 488kcal P 9.4g F 14.1g C 78.5g Na 2.3g</p>	<p>2月17日(火)</p> <p>イカの中華炒め</p> <p>生姜天/若芽のナムル 水餃子 春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 371kcal P 11.6g F 4.4g C 71g Na 2.7g</p>	<p>2月18日(水)</p> <p>ハッシュドビーフ</p> <p>煮物 切干大根のそぼろ炒め 蓮根ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 451kcal P 9.7g F 13.5g C 72.3g Na 3.2g</p>	<p>2月19日(木)</p> <p>ホキの野菜甘酢あん</p> <p>棒さつま揚げ/チンゲン菜の炒め物 おからとベーコンのトマト炒め ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 388kcal P 15.8g F 6.3g C 66.3g Na 2.6g</p>	<p>2月20日(金)</p> <p>味噌カツ</p> <p>オムレツ/ブロッコリーのバターソテー 高野豆腐煮 白菜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 475kcal P 16.5g F 12.8g C 71.7g Na 2.6g</p>
<p>2月23日(月)</p> <p><b>天皇誕生日</b></p> <p></p>	<p>2月24日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>イカフライ 切干大根の中華和え マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 588kcal P 16.4g F 23.1g C 78.4g Na 2.5g</p>	<p>2月25日(水)</p> <p>メバルの西京焼き</p> <p>肉焼売 ザーサイと水菜の和え物 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 401kcal P 17.3g F 11.9g C 55.5g Na 1.8g</p>	<p>2月26日(木)</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>平焼き/菜の花の煮浸し 若芽と竹輪のぬた ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 469kcal P 15.8g F 13.3g C 69.2g Na 2.2g</p>	<p>2月27日(金)</p> <p>鰯の葱味噌焼き</p> <p>ミニハンバーグ/インゲンソテー 田舎煮 白菜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 451kcal P 20.4g F 10.8g C 66.5g Na 2.8g</p>



※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分



# お献立 四季菜



<p>3月2日(月)</p> <p>チキンステーキ 油淋ソース 花天/小松菜の胡麻和え 若芽の酢の物 大根の韓国風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 438kcal P 16.5g F 11.1g C 67g Na 3.2g</p>	<p>3月3日(火)</p> <p>菜の花と筍のコロッケ お魚串団子/菜の花のピーナッツ和え がんも煮 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p></p> <p>E 599kcal P 13.5g F 18.7g C 80.8g Na 2.6g</p>	<p>3月4日(水)</p> <p>鶏竜田の野菜甘酢あん 平焼き/赤平天 卵の花 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 494kcal P 16.9g F 13.2g C 75.2g Na 2.9g</p>	<p>3月5日(木)</p> <p>サゴシの幽庵焼き オムレツ/インゲンソテー こんにゃく金平 和風ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 437kcal P 17.3g F 7.5g C 73.5g Na 3.8g</p>	<p>3月6日(金)</p> <p>家常豆腐 クリーミーフライ 大学芋 シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 494kcal P 10g F 13.8g C 80.5g Na 1.9g</p>
<p>3月9日(月)</p> <p>メバルの胡麻照り焼き 生姜天/インゲンのごま和え さつまいもサラダ 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 438kcal P 15.2g F 7.3g C 76.2g Na 3.1g</p>	<p>3月10日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース フライドポテト ブロッコリーとツナのソテー ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 558kcal P 14g F 24.8g C 71.3g Na 2.6g</p>	<p>3月11日(水)</p> <p>肉焼売 高野豆腐煮 茄子の生姜醤油 大根の柚子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 443kcal P 10.8g F 15.3g C 65g Na 2.2g</p>	<p>3月12日(木)</p> <p>イカの中華炒め 生姜揚げ餃子/菜の花の煮浸し ビーンズトマト ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 403kcal P 13.8g F 8g C 68.5g Na 2.3g</p>	<p>3月13日(金)</p> <p>鱈の香味焼き 大葉香る春巻き 切干大根のナムル タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 440kcal P 16.2g F 9.7g C 70.9g Na 2.4g</p>
<p>3月16日(月)</p> <p>イカの天ぷら チリソース ミートボール/もやしと青梗菜の炒め物 かぼちゃ煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 457kcal P 12.6g F 13.4g C 69.8g Na 2.6g</p>	<p>3月17日(火)</p> <p>ホキの葱味噌焼き オムレツ/小松菜の胡麻和え 竹輪煮 トマトペンネ 日替わりご飯</p> <p>E 416kcal P 17.5g F 4.7g C 74.6g Na 3g</p>	<p>3月18日(水)</p> <p>酢鶏 春巻き 大豆の煮物 牛蒡サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 526kcal P 15.3g F 15.8g C 78.7g Na 2.7g</p>	<p>3月19日(木)</p> <p>牛肉コロッケ 焼売/チンゲン菜ソテー 茄子の生姜醤油 春雨さっぱりサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 466kcal P 8.5g F 13.9g C 75.7g Na 1.3g</p>	<p>3月20日(金)</p> <p></p>
<p>3月23日(月)</p> <p>シルバーの山椒焼き オムレツ/棒さつま揚げ 大豆もやし マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 523kcal P 18.9g F 14.9g C 74.6g Na 3.2g</p>	<p>3月24日(火)</p> <p>栗かぼちゃコロッケ/彩り野菜のつくね巻き 焼売/つきこんの金平 竹輪とわかめのぬた ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 480kcal P 12.1g F 12.3g C 80.1g Na 3g</p>	<p>3月25日(水)</p> <p>鮭の唐揚げ 野菜あん ウインナー/インゲンの炒め物 高野豆腐煮 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 467kcal P 16.2g F 14.5g C 65.9g Na 2.6g</p>	<p>3月26日(木)</p> <p>豚肉と厚揚げの味噌炒め オムレツ/青梗菜のソテー もやしのナムル 白菜の韓国風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 391kcal P 13.1g F 10.1g C 64.1g Na 3.1g</p>	<p>3月27日(金)</p> <p>サーモンフライ タルタルソース あらびきフランク/小松菜のピーナッツ和え 煮物 パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 512kcal P 11.9g F 19.5g C 70.6g Na 2.5g</p>
<p>3月30日(月)</p> <p>ハンバーグ おろしソース 栗とさつまいものおつまみ揚げ 茄子のトマト煮 白菜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 495kcal P 13.1g F 15.4g C 75.1g Na 2.9g</p>	<p>3月31日(火)</p> <p>メバルの生姜焼き ウインナー/若芽のナムル 田舎煮 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 408kcal P 17g F 10g C 60.9g Na 3.3g</p>			

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分