

<p>2月2日(月)</p> <p>ひれかつ</p> <p>カレー</p> <p>卵の花</p> <p>オムレツ</p> <p>インゲンソテー</p> <p>E 607kcal P 16.9g F 15.8g C 98.5g Na 2.9g</p>	<p>2月3日(火)</p> <p>いわし紫蘇フライ</p> <p>高菜パスタ</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>栗とさつまいものおつまみ揚げ</p> <p>大豆の煮物</p> <p> 節分</p> <p>E 628kcal P 18.4g F 12.7g C 107.5g Na 2.1g</p>	<p>2月4日(水)</p> <p>豚肉と牛蒡のしぐれ煮/南部ちくわ天</p> <p>チャプチェ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>あらびきフランク</p> <p>ザーサイ</p> <p>E 548kcal P 13.4g F 13.6g C 96.8g Na 2.7g</p>	<p>2月5日(木)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>しろ菜のソテー</p> <p>ポテトフライ</p> <p>洋風おからソテー</p> <p>E 699kcal P 16.4g F 24.2g C 103.2g Na 2.2g</p>	<p>2月6日(金)</p> <p>イカフライ</p> <p>和風ひじきサラダ</p> <p>つきこんのピリ辛炒め</p> <p>肉焼売</p> <p>青梗菜のごま和え</p> <p> おすすめ</p> <p>E 618kcal P 17.2g F 13.4g C 105.8g Na 3g</p>
<p>2月9日(月)</p> <p>かつ煮</p> <p>中華春雨</p> <p>青菜のナムル</p> <p>花天</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>E 606kcal P 15.5g F 11.6g C 107.6g Na 2.7g</p>	<p>2月10日(火)</p> <p>鯖の香草焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>卵の花</p> <p>オムレツ</p> <p>切干大根のゆず風味</p> <p> おすすめ</p> <p>E 652kcal P 14.7g F 20.7g C 101.3g Na 2g</p>	<p>2月11日(水)</p> <p> 建国記念の日</p>	<p>2月12日(木)</p> <p>厚揚げの麻婆ソース</p> <p>山菜パスタ</p> <p>ハムマリネ</p> <p>焼売</p> <p>竹輪煮</p> <p>E 556kcal P 13.8g F 9.7g C 100.6g Na 2.8g</p>	<p>2月13日(金)</p> <p>ハートのハンバーグ</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>ウインナーソーセージ</p> <p>切干大根煮</p> <p> Happy Valentine's Day</p> <p> 超おすすめ</p> <p>E 610kcal P 18.6g F 10.9g C 107.1g Na 2.9g</p>
<p>2月16日(月)</p> <p>菜の花の辛し和えコロッケ</p> <p>やきそば</p> <p>田舎煮</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>E 614kcal P 11.6g F 12.1g C 110.5g Na 2.4g</p>	<p>2月17日(火)</p> <p>イカの中華炒め/水餃子</p> <p>春雨サラダ</p> <p>オクラの塩昆布和え</p> <p>生姜天</p> <p>若芽のナムル</p> <p>E 491kcal P 13.8g F 4.6g C 96.4g Na 3g</p>	<p>2月18日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>蓮根ひじきサラダ</p> <p>煮物</p> <p>焼売</p> <p>切干大根のそばろ炒め</p> <p>E 687kcal P 17.2g F 17.7g C 113.6g Na 3.7g</p>	<p>2月19日(木)</p> <p>鶏天 野菜甘酢あん</p> <p>あざりと大根の時雨煮</p> <p>チンゲン菜の炒め物</p> <p>棒さつま揚げ</p> <p>おからとベーコンのトマト炒め</p> <p> おすすめ</p> <p>E 548kcal P 15.7g F 7.4g C 101.7g Na 3g</p>	<p>2月20日(金)</p> <p>白身魚フライ タルタルソース</p> <p>生七味パスタ</p> <p>ブロッコリーのバターソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>E 654kcal P 17.2g F 17.7g C 103.6g Na 2.3g</p>
<p>2月23日(月)</p> <p> 天皇誕生日</p>	<p>2月24日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>切干大根の中華和え</p> <p>イカフライ</p> <p>ひじき煮</p> <p>E 712kcal P 17.4g F 22.9g C 107.3g Na 3g</p>	<p>2月25日(水)</p> <p>肉じゃがコロッケ</p> <p>山菜パスタ</p> <p>もやしのソテー</p> <p>肉焼売</p> <p>ザーサイと水菜のサラダ</p> <p>E 623kcal P 12.7g F 13.8g C 109.7g Na 1.9g</p>	<p>2月26日(木)</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>チャプチェ</p> <p>菜の花の煮浸し</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>若芽と竹輪のぬた</p> <p>E 590kcal P 17.4g F 11.4g C 100.6g Na 2.3g</p>	<p>2月27日(金)</p> <p>アジフライ</p> <p>焼きビーフン</p> <p>田舎煮</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>インゲンソテー</p> <p>E 624kcal P 15.8g F 13.7g C 104.8g Na 2.4g</p>

※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

脂の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すっぱりと♪
相性ばっちり★

<p>3月2日(月)</p> <p>鰻の天ぷら油淋ソース/水餃子</p> <p>切干大根煮 若芽の酢の物 花天 小松菜の炒め物</p> <p>E 569kcal P 13.1g F 9.4g C 104.8g Na 2.7g</p>	<p>3月3日(火)</p> <p>菜の花と筍のコロッケ/お魚串団子</p> <p>マカロニサラダ がんと煮 焼売 菜の花のピーナッツ和え</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 704kcal P 16g F 19.8g C 112.9g Na 2.7g</p>	<p>3月4日(水)</p> <p>鶏竜田の野菜甘酢あん</p> <p>ナポリタン 卵の花 平焼き 三色豆</p> <p>E 652kcal P 19.5g F 12.3g C 113g Na 2.5g</p>	<p>3月5日(木)</p> <p>豚かつ</p> <p>焼きビーフン こんにやく金平 オムレツ インゲンソテー</p> <p>E 586kcal P 14.3g F 12g C 101.3g Na 2.1g</p>	<p>3月6日(金)</p> <p>サーモンフライ/クリーミーフライ</p> <p>シルバーサラダ 大豆の煮物 ウインナーソーセージ ザーサイ</p> <p>E 645kcal P 16.2g F 16.6g C 104.6g Na 2.5g</p>
<p>3月9日(月)</p> <p>かつ煮</p> <p>中華春雨 インゲンのごま和え 生姜天 中華うり</p> <p>E 608kcal P 15.5g F 11.3g C 108.3g Na 2.7g</p>	<p>3月10日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ツイストマカロニサラダ ひじき煮 フライドポテト 洋風おから</p> <p>E 718kcal P 15.6g F 25.3g C 107.3g Na 3.3g</p>	<p>3月11日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>大根の柚子サラダ 高野豆腐煮 肉焼売 穂先めんま</p> <p>E 619kcal P 16.1g F 15.8g C 99.7g Na 2.1g</p>	<p>3月12日(木)</p> <p>イカの中華炒め/春巻き</p> <p>キャベツとツナの Pasta 菜の花の煮浸し 生姜揚げ餃子 ビーンズトマト</p> <p>E 545kcal P 16.2g F 7.1g C 101.6g Na 2.6g</p>	<p>3月13日(金)</p> <p>肉豆腐</p> <p>焼きビーフン 切干大根のナムル 花さつま 椎茸入り昆布木耳</p> <p>おすすめ</p> <p>E 568kcal P 17.3g F 13.2g C 101.6g Na 2.7g</p>
<p>3月16日(月)</p> <p>イカの天ぷら チリソース</p> <p>高菜スパゲティ もやしと青梗菜の炒め物 ミートボール 若芽のナムル</p> <p>おすすめ</p> <p>E 581kcal P 15.3g F 12.5g C 99.2g Na 3g</p>	<p>3月17日(火)</p> <p>白身魚フライ</p> <p>トマトペンネ 竹輪煮 オムレツ 小松菜の胡麻和え</p> <p>E 608kcal P 16.8g F 10g C 110.3g Na 2.6g</p>	<p>3月18日(水)</p> <p>酢鶏</p> <p>チャプチェ 大豆の煮物 春巻き 釜炊き生姜</p> <p>E 638kcal P 17g F 11.5g C 112.7g Na 3.1g</p>	<p>3月19日(木)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>やきそば 茄子の生姜醤油 焼売 チンゲン菜ソテー</p> <p>E 633kcal P 11.5g F 15.1g C 110g Na 1.5g</p>	<p>3月20日(金)</p> <p>春分の日</p>
<p>3月23日(月)</p> <p>フライドチキン</p> <p>マカロニサラダ しろ菜のおかか和え オムレツ 大豆もやし</p> <p>E 690kcal P 18.2g F 23.8g C 97.2g Na 2g</p>	<p>3月24日(火)</p> <p>木の葉メンチ</p> <p>麻婆豆腐 竹輪とわかめのぬた 焼売 つきこんの金平</p> <p>E 742kcal P 19.4g F 19.6g C 120.4g Na 4.2g</p>	<p>3月25日(水)</p> <p>肉団子の野菜あん/カニクリームコロッケ</p> <p>山菜パスタ インゲンの炒め物 ウインナー 高野豆腐煮</p> <p>E 647kcal P 17.1g F 14.3g C 108.8g Na 3.4g</p>	<p>3月26日(木)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>カレー 青梗菜のソテー オムレツ もやしのナムル</p> <p>E 635kcal P 15.8g F 17.9g C 101.7g Na 3.5g</p>	<p>3月27日(金)</p> <p>サーモンフライ/エビカツ タルタルソース</p> <p>五目ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え あらびきフランク 煮物</p> <p>おすすめ</p> <p>E 707kcal P 17.8g F 21.8g C 107.4g Na 3.4g</p>
<p>3月30日(月)</p> <p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>焼きビーフン つきこん金平 栗とさつまいものおつまみ揚げ 三色豆</p> <p>E 630kcal P 15g F 12.1g C 113g Na 3g</p>	<p>3月31日(火)</p> <p>イカメンチ/揚げ餃子</p> <p>生七味パスタ 若芽のナムル ウインナーソーセージ 白菜の塩昆布和え</p> <p>E 550kcal P 13.3g F 12.1g C 100.2g Na 2.3g</p>	<p>※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</p>		

超おすすめ



3/3(火)
菜の花と筍のコロッケ/お魚串団子
3月3日はひなまつり
かわいらしいお魚の串団子も一緒に♡



味しみのお肉とお野菜で
ご飯が進む人気メニューです♪



柔らかいイカを天ぷらにして
オリジナルのチリソースをかけました★



大人気のサーモンフライとエビカツに
手作りタルタルソースは絶品～♪