

# 献立表

2月1日 月	<p>鯖塩焼き</p> <hr/> <p>青梗菜ナムル</p> <hr/> <p>ミートコロッセ</p> <hr/> <p>熱量292kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量1.9g</p>
2月2日 火	<p>カレーメンチ&amp;唐揚げ</p> <hr/> <p>落炒め煮</p> <hr/> <p>大根の金平風</p> <hr/> <p>熱量324kcal 蛋白質14.4g 塩分相当量1.7g</p>
2月3日 水	<p>カツ鍋風煮</p> <hr/> <p>竹の子土佐煮</p> <hr/> <p>花野菜サラダ</p> <hr/> <p>熱量283kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量1.8g</p>
2月4日 木	<p>イカと野菜の揚げ浸し</p> <hr/> <p>メンチカツ</p> <hr/> <p>菜の花辛し和え</p> <hr/> <p>熱量309kcal 蛋白質13.7g 塩分相当量2.4g</p>
2月5日 金	<p>鱈の五目あんかけ</p> <hr/> <p>明太子スパゲティ</p> <hr/> <p>竹輪と水菜のサラダ</p> <hr/> <p>熱量285kcal 蛋白質18.4g 塩分相当量1.5g</p>
2月6日 土	<p>鶏天婦羅 お好みソース</p> <hr/> <p>麻婆春雨</p> <hr/> <p>ほうれん草胡麻和え</p> <hr/> <p>熱量328kcal 蛋白質17.4g 塩分相当量2.0g</p>

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

2月8日 月	<p>ソースメンチ</p> <hr/> <p>お好み焼き</p> <hr/> <p>ポテトサラダ</p> <hr/> <p>熱量330kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量2.0g</p>
2月9日 火	<p>麻婆茄子</p> <hr/> <p>金平牛蒡</p> <hr/> <p>カレーコロッセ</p> <hr/> <p>熱量317kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量1.7g</p>
2月10日 水	<p>鱈お好み焼き風</p> <hr/> <p>蓮根旨煮</p> <hr/> <p>ほうれん草お浸し</p> <hr/> <p>熱量306kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量1.3g</p>
2月11日 木	<p>鶏唐揚げ 野菜甘酢あんかけ</p> <hr/> <p>ひじきサラダ</p> <hr/> <p>ビーフソテー</p> <hr/> <p>熱量331kcal 蛋白質17.9g 塩分相当量2.3g</p>
2月12日 金	<p>和風ハンバーグ</p> <hr/> <p>糸切昆布煮</p> <hr/> <p>小松菜胡麻和え</p> <hr/> <p>熱量291kcal 蛋白質13.5g 塩分相当量2.2g</p>
2月13日 土	<p>ロールキャベツ イタリアンソース</p> <hr/> <p>玉子サラダフライ</p> <hr/> <p>ゴーヤ塩昆布和え</p> <hr/> <p>熱量315kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.2g</p>

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

2月 15日 月	鮭ムニエル 小松菜お浸し イタリアンマカロニ 熱量286kcal 蛋白質14.9g 塩分相当量1.4g
2月 16日 火	豆腐ハンバーグ <small>きのこ柚あんかけ</small> メンマ煮付 ゴーヤチャンプルー 熱量301kcal 蛋白質8.2g 塩分相当量2.0g
2月 17日 水	イカフリッター 中華もやし ペペロンチーノ 熱量303kcal 蛋白質14.0g 塩分相当量1.9g
2月 18日 木	鯖七味焼き 焼売 竹輪天婦羅 熱量325kcal 蛋白質17.2g 塩分相当量1.9g
2月 19日 金	鶏と野菜のべっこう煮 菜の花胡麻和え ツナと若布のわさびマヨ和え 熱量323kcal 蛋白質16.3g 塩分相当量2.4g
2月 20日 土	かに玉 チリソース 焼きそば 茄子生姜醤油 熱量332kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量1.9g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

2月 22日 月	おろし豚カツ 春雨サラダ 高野豆腐五目煮 熱量329kcal 蛋白質20.3g 塩分相当量1.2g
2月 23日 火	海老丸天 和風あんかけ オムレツ 塩昆布スパゲティ (ほうれん草) 熱量286kcal 蛋白質9.8g 塩分相当量1.8g
2月 24日 水	鶏唐揚げ 落煮物 煮なます 熱量333kcal 蛋白質16.8g 塩分相当量1.4g
2月 25日 木	海老カツ&三角春巻き 金平牛蒡 青梗菜お浸し 熱量326kcal 蛋白質8.6g 塩分相当量1.7g
2月 26日 金	肉団子甘酢煮 竹の子おかか煮 タコキャベツカツ 熱量329kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.1g
2月 27日 土	豚肉生姜焼き 切干大根煮 ポテトサラダ 熱量323kcal 蛋白質20.1g 塩分相当量1.9g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ