

# 献立表

2023

2月 6日 月	鯖 田楽風 海藻サラダ イタリアンスパゲティ 熱量344kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量1.9g
2月 7日 火	麻婆茄子 煮なます チキンカツ 熱量330kcal 蛋白質11.2g 塩分相当量1.3g
2月 8日 水	豚生姜焼き お好み焼き マカロニサラダ 熱量304kcal 蛋白質16.4g 塩分相当量1.6g
2月 9日 木	鶏唐梅風味 白菜ナムル ビーフンソテー 熱量334kcal 蛋白質18.3g 塩分相当量1.5g
2月 10日 金	メンチカツ 糸切昆布煮 小松菜ピーナッツ和え 熱量359kcal 蛋白質15.3g 塩分相当量2.2g
2月 11日 土 祝日	ロールキャベツ デミソース 大根煮付 インゲン胡麻和え 熱量250kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

2023

2月 13日 月	ソースとんかつ 金平蓮根 野菜炒め 熱量334kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量1.7g
2月 14日 火	ハンバーグ トマトソース コールスローサラダ 青梗菜チャンプル 熱量312kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量1.2g
2月 15日 水	鯖 塩焼き 白菜柚子風味 野菜コロッケ 熱量314kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量1.9g
2月 16日 木	鶏つくねと野菜の炊き合わせ インゲンお浸し ひじき煮付 熱量289kcal 蛋白質11.5g 塩分相当量2.4g
2月 17日 金	鶏天&イカ天 中華もやし メンチカツ 熱量302kcal 蛋白質17.1g 塩分相当量2.4g
2月 18日 土	蟹玉 チリソース メンマ煮付 蓮根肉詰め 熱量299kcal 蛋白質7.6g 塩分相当量1.6g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

2023

2月 20日 月	ミートコロッセ ひじきサラダ 青梗菜お浸し 熱量328kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量1.9g
2月 21日 火	ユーリンチー 菜の花ピーナッツ和え 大根煮付サラダ 熱量338kcal 蛋白質17.8g 塩分相当量1.3g
2月 22日 水	鯖 塩焼き オクラ梅和え カレー三角春巻き 熱量316kcal 蛋白質15.3g 塩分相当量2.3g
2月 23日 木 祝日	ソース焼きそば 金平牛蒡 わけぎ酢味噌 熱量329kcal 蛋白質9.0g 塩分相当量2.4g
2月 24日 金	ハムカツ 小松菜ソテー 竹の子おかか煮 熱量300kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量1.5g
2月 25日 土	ミートボール 甘酢あんかけ 白菜昆布和え ポテトサラダ 熱量270kcal 蛋白質10.7g 塩分相当量1.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

2023

2月 27日 月	チキンカツ 青じそおろし 青梗菜おかか和え カリフラワーサラダ 熱量265kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量1.9g
2月 28日 火	ハンバーグ バーベキューソース 白菜煮付 オムレツ 熱量346kcal 蛋白質17.3g 塩分相当量2.0g
3月 1日 水	イカ天 お好み焼き 柳川風煮 キャベツサラダ 熱量284kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.8g
3月 2日 木	茄子みそ炒め 小松菜白和え ツナ和風スパゲティ 熱量293kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量2.1g
3月 3日 金	焼きうどん 蓮根サラダ 菜の花辛し和え 熱量293kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量2.1g
3月 4日 土	麻婆豆腐 インゲンツナ和え メンチカツ 熱量279kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量1.5g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ