

# 2月の献立

## 昼

UNOFFICIAL

季節にちなんだごちそうメニュー。  
デザート付きです。

こだわり

魅力的なおかずを盛り込んだ  
こだわりメニューです。



◎マークは写真で紹介しているメニューです。

2月

◎ **チキンのデミグラスソースがけ お楽しみの揚げ物**

大豆ときゅうりの生姜昆布和え／切干大根煮／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
332kcal	16.7g	18.8g	25.2g	2.3g

3火

◎ **メンチカツ・柚子胡椒ソース**

◎ **アジの南蛮漬け**

花がんもの煮物／おまかせの副菜／玉子入り花野菜のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425kcal	15.3g	27.1g	29.1g	2.7g

4水

◎ **チキンとツナの豆乳トマトシチュー**

◎ **サーモンフライ・ソース**

海鮮チヂミ／おからの煮物・カレー風味／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
289kcal	15.8g	16.0g	20.9g	2.4g

5木

◎ **カニのクリームコロッケ** 写真はページ右端

◎ **合鴨と野菜の黒胡麻ナッツ炒め**

肉さつま揚げ・チリソース／かぼちゃと里芋の和風マッシュ／白菜漬と人参のもろみ醤油サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449kcal	11.5g	30.5g	30.4g	2.6g

6金

◎ **味噌煮込み風ハンバーグ**

◎ **さつま芋コロッケ**

菜の花入り花形豆腐の揚げ物／カニカマ入りきのこの黒酢パスタ／店主おすすめ一品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
411kcal	10.1g	20.0g	48.5g	2.3g

7土

**牛肉のプルコギ風**  
カニ入り真丈・中華あん

切干大根煮／オクラのおひたし／かぶの中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
229kcal	9.0g	13.1g	20.8g	2.9g

8日

**豚肉と玉子のオイスター炒め**  
アブラカレイの柚子胡椒あん

カレーボール・コンソメ煮／人参の白和え／きゅうりとコーンの和風玉ねぎサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
288kcal	12.9g	17.7g	19.2g	2.6g

9月

◎ **海老カツ・ソース**

◎ **ひき肉と春雨の焼肉のたれ炒め**

野菜のちぎり揚げ／こんにゃくの明太子和え／キャベツのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
333kcal	12.4g	19.3g	27.9g	2.2g

10火

◎ **ビーフ入りメンチカツ・おろしソース**

◎ **サバ竜田揚げ・チャーシューあん**

ソーセージとピーマンのコンソメ炒め／肉そぼろ入りさつま芋のマスタード和え／豆もやしと小松菜の梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
480kcal	17.6g	32.1g	30.6g	2.4g

11水

◎ **ツナとチキンのトマトクリーム煮込み**

◎ **ベーコンと枝豆のクリームコロッケ**

揚げ餃子／カニカマとほうれん草の梅和え／カリフラワーのマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
373kcal	15.5g	22.0g	28.1g	2.8g

12木

◎ **大葉入りつみれ・照焼きソース**

◎ **菜の花入りコロッケ**

きんぴられんこん／ひじき煮／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
396kcal	12.2g	23.7g	34.0g	2.7g

13金

◎ **ビーフシチューコロッケ** 写真はページ右端

◎ **チーズハンバーグ・玉ねぎソース**

鮭・青菜・きのこのペペロン炒め／紅芯大根入り野菜のマヨサラダ／チョコレートロールケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
559kcal	12.9g	40.0g	37.1g	2.7g

14土

**ビーフ入りメンチカツ・梅ダレ**  
豚肉と春雨の塩炒め

花がんもの煮物／切干大根のアンチョビ炒め／ほうれん草の和風玉ねぎサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
407kcal	14.1g	27.9g	26.8g	2.6g

15日

**カニクリームコロッケ**  
タラとチーズの練り天・甘辛ダレ

あんかけスパゲッティ風／スナックエンドウとコーンの炒め煮／しらすと青菜の胡麻あえ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
482kcal	10.2g	34.5g	33.4g	2.7g

16月

◎ **豚肉のオイスター炒め**

◎ **ピザ風春巻き**

わかめとネギのサクサク醤油炒め／おまかせの副菜／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
407kcal	10.5g	28.7g	28.7g	2.7g

17火

◎ **お出汁風味唐揚げ** 写真はページ右端

◎ **ひき肉とナスの和風ソース**

たこ焼き／かぶと高菜のごま炒め／こんにゃくときゅうりの赤しそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461kcal	13.3g	35.0g	24.1g	3.2g

18水

◎ **合鴨と野菜の和風タルタル仕立て**

◎ **海老海鮮カツ・柚子胡椒ソース**

高野豆腐と花麩の煮物／オクラの麦味噌漬和え／店主おすすめの1品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352kcal	12.4g	22.9g	25.6g	2.8g

19木

◎ **台湾風唐揚げ**

◎ **サワラの竜田揚げ・ピリ辛ソース**

ちくわの磯辺揚げ・カレーソース／うまい菜の中華風青菜炒め／あさり入りタイ風春雨サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
397kcal	20.3g	24.6g	23.4g	2.2g

20金

◎ **粗挽き肉ハンバーグ・生姜ソース**

◎ **イカ団子のオーロラソース**

かぼちゃ天ぷら／切干大根煮／キャベツのポン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345kcal	14.6g	20.9g	27.5g	3.0g

21土

**海老カツ・ソース**  
鶏竜田と野菜の柚子胡椒ダレ

鮭とわかめのサクサク醤油炒め／水菜と油揚げの煮ひたし／きゅうりとコーンの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
380kcal	14.7g	24.2g	27.7g	3.0g

22日

**ピーマン肉詰めフライ**  
アジの南蛮漬け

切干大根煮／あさりとほうれん草のアンチョビ炒め／白菜の胡麻酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	13.4g	21.2g	29.9g	2.9g

23月

**豚そぼろ・鮭・玉子の3色丼風炒め**  
白身魚フライ・チリソース

卵の花煮／小松菜とコーンのカレー炒め／オクラと山芋の梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
315kcal	12.4g	20.2g	21.2g	2.4g

24火

◎ **豚竜田と野菜の麻婆炒め**

◎ **牛肉入り男爵イモコロッケ**

ミートボールトマト煮込み／ごぼうの白和え／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal	10.9g	27.1g	32.1g	2.3g

25水

◎ **牛ハラミカツ・赤みそソース** 写真はページ右端

◎ **豆腐麺で富士宮焼きそば**

カレーボールと大根のおでん風／しらすと白菜漬の和風生姜サラダ／苺のロールケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	13.0g	31.9g	30.1g	3.0g

26木

◎ **フライドチキン・レモンだれ**

◎ **お楽しみの1品**

たこと紅生姜の揚げ天／ほうれん草と豆もやしの黒胡麻ナムル／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal	17.7g	30.1g	24.3g	2.5g

27金

◎ **牛すじ入りトマトシチュー**

◎ **栗かぼちゃコロッケ**

揚げ餃子／ひじき煮／大豆の玉ねぎドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
344kcal	10.0g	18.8g	33.7g	2.8g

28土

**ビーフ入りハンバーグ**  
サワラのカニカマ玉子中華あん

かぶの赤しそ和え／れんこんのマスタード和え／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420kcal	18.1g	28.6g	22.6g	2.6g

13(金) こだわり

◎ **チーズハンバーグ・玉ねぎソース**

◎ **ビーフシチューコロッケ**

25(水) こだわり

◎ **豆腐麺で富士宮焼きそば**

◎ **牛ハラミカツ・赤みそソース**

5(木) こだわり

◎ **合鴨と野菜の黒胡麻ナッツ炒め**

◎ **カニのクリームコロッケ**

17(火) こだわり

◎ **ひき肉とナスの和風ソース**

◎ **お出汁風味唐揚げ**

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※掲載している栄養成分は普通食M(おかずのみ)の場合です。 ※ご飯(白米)の栄養成分は次の通りです。 エネルギー 285kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 0.5g/炭水化物 63.1g/食塩相当量 0g ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただきます。あらかじめご了承ください。