

2月の献立

夜

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

2月

◎唐揚げ・チリソース
本日の魚料理

豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／かぼ
ちの煮物／小松菜の豆腐サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
444kcal	21.9g	30.0g	22.3g	2.4g

3月 火

◎（生姜と昆布の混ぜご飯 ※ご飯ありの場合）
◎月見ハンバーグ・すき焼き風野菜だれ
◎イワシの梅煮

大豆ときのこの山椒炒め／きゅうりの味噌
大根和え／クランベリー入りショコラケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	19.8g	29.9g	22.2g	2.2g

4月 水

◎ピーマン肉詰めフライ
豆腐ステーキ・田楽味噌ダレ

竹の子とチンゲン菜のオイスター炒め／ブロッコリーの
コンソメ煮／紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
377kcal	10.4g	26.3g	25.8g	2.7g

5月 木

◎豚カツ・しそおろしダレ
焼売

サバの塩焼き／豆もやしと水菜の中華
和え／キャベツ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
465kcal	18.5g	32.7g	25.2g	2.3g

6月 金

◎鶏竜田・ぼん酢がけ
お楽しみの1品

大根の和風煮／ピーマンのバター醤油
炒め／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
455kcal	14.8g	34.5g	22.9g	2.7g

7月 土

サクサクチキンカツ
豆腐麺と野菜の坦々麺風

サバの塩焼き／竹の子の高菜炒め／ブ
ロッコリーのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293kcal	17.5g	17.7g	17.8g	2.1g

8月 日

豚竜田とれんこんのナッツがらめ
海老水餃子

あざりとわかめの酢の物／スナッペン
ドウと枝豆の炒め煮／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
346kcal	12.9g	20.2g	29.3g	2.9g

9月

◎鶏肉の八幡巻
栗かぼちゃコロッケ

ちくわ磯辺揚げ・オーロラソース／なす
の味噌炒め／わかめとネギの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
418kcal	12.1g	25.9g	35.8g	3.4g

10月 火

◎豚肉生姜焼き
塩じゃがコロッケ

花形豆腐の煮物／大豆とごぼうのもろ
み炒め／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
381kcal	13.4g	25.7g	25.9g	2.5g

11月 水

チキンステーキ・塩レモンだれ
アジの南蛮漬け

ひじき煮／きのこの焼肉たれ炒め／オ
クラのおかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351kcal	14.8g	22.0g	24.3g	2.4g

12月 木

◎豚肉と野菜の甘辛バター炒め
豆腐ステーキ・梅あんかけ

かぼちの煮物／スナッペンエンドウのオイス
ター炒め／キャベツとコーンの青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
269kcal	6.3g	19.9g	16.0g	1.8g

13月 金

◎海老フライ・タルタルソース
◎合鴨とさつま芋のすりおろし野菜ソース

野菜のちぎり揚げ／小松菜と玉子の味
噌炒め／おからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
384kcal	12.1g	26.1g	25.6g	2.3g

14月 土

豚カツ・ソース
アジの和風野菜あん

高野豆腐のトマト煮／チンゲン菜とえのきの
バター醤油炒め／山芋のピピンバ風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	17.9g	23.4g	16.7g	2.1g

15月 日

◎甘辛豚と野菜のマスタード炒め
牛肉入りコロッケ

切干大根煮／レンコンのカレー炒め煮／カ
リフラワーときゅうりのアンチョビサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
377kcal	8.0g	24.8g	31.3g	2.4g

16月

◎牛すじ入りハッシュドビーフ
豆腐ハンバーグ・和風あん

ミートボールトマト煮込み／鮭と野菜の味噌パ
ター炒め／さつま芋とかぼちのマヨサラダ／

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
374kcal	11.7g	23.9g	30.0g	2.8g

17月 火

◎牛カツ・きのこソース
◎カニ入り真丈・和風あん

かぼちの煮物／大根のコンソメ煮／
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
385kcal	10.7g	24.8g	29.6g	2.5g

18月 水

◎豚肉のネギ塩炒め
本日の魚料理

たこと紅生姜の揚げ天／若竹煮／きゅ
うりの浅漬けサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
246kcal	17.9g	15.6g	10.5g	3.4g

19月 木

◎鶏肉の八幡巻
◎枝豆コロッケ

豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／パスタときのこの
バジル炒め／ブロッコリーのすりおろし野菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
377kcal	13.3g	21.6g	34.2g	2.9g

20月 金

◎黒トリュフ風味唐揚げ
◎サバ竜田でレモンムニエル風

ツナとピーマンのおかか炒め／ほうれん草
と豆もやしの和風和え／リンゴと桃のケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
488kcal	15.8g	36.0g	25.5g	1.7g

21月 土

◎黒酢の酢豚
さつま芋コロッケ

鶏さつまの生姜醤油／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
444kcal	11.3g	27.5g	38.9g	2.6g

22月 日

◎牛肉のデミグラス煮込み
豆腐ステーキ・おろしあんかけ

たこ焼き／きのこのこく旨味噌炒め／
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
331kcal	9.6g	23.8g	20.1g	2.8g

23月

◎鶏肉のソーセージ入りクリームソースがけ
ピザ風春巻き

きのこのバジル炒め／スナッペンエンドウと枝
豆の炒め煮／さつま芋のレモンマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
372kcal	16.7g	20.3g	31.8g	2.5g

24月 火

◎照り焼きチキンステーキ
本日の魚料理

豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／竹の子とピーマン
の明太子炒め／水菜と人参のすりおろし野菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
250kcal	18.1g	15.7g	10.7g	1.9g

25月 水

◎ハンバーグ・和風玉ねぎソース
お楽しみの1品

かぼちの煮物／枝豆とひじきの山椒
ネギ和え／ほうれん草の白和えサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381kcal	18.2g	20.6g	31.5g	2.5g

26月 木

◎豚肉と野菜の焼肉のたれ炒め
カニ入り真丈・中華あん

サバの塩焼き／小松菜と玉子の味噌炒
め／切干大根ときゅうりのごまサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
340kcal	13.0g	24.4g	18.9g	2.3g

27月 金

◎メンチカツ・塩レモンダレ
合鴨の黒酢オニオン

わかめときゅうりのサクサク醤油ナムル／
きんぴられんこん／里芋のマッシュサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
493kcal	12.8g	31.1g	31.3g	3.5g

28月 土

◎バターチキンカレー煮込み
アブラカレイのネギ入りもろみ醤油あん

海鮮チヂミ／きのこのペペロンチーノ
／オクラの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
285kcal	15.6g	16.3g	21.0g	2.3g

◎マークは写真で紹介しているメニューです。

3月 火
ごちそう

◎（生姜と昆布の混ぜご飯）
◎イワシの梅煮
◎月見ハンバーグ・すき焼き風野菜だれ

20月 金
ごちそう

◎サバ竜田でレモンムニエル風
◎黒トリュフ風味唐揚げ

生姜と昆布の混ぜご飯の栄養成分：エネルギー 236kcal／
たんぱく質 4.2g／脂質 1.1g／炭水化物 53.6g／食塩相当量 0.7g

写真に掲載されている混ぜご飯は、「ご飯あり」
を注文されている方全てにお届けいたします。

【クロスワード 答え】

1	フ	ク		3	コ	キ
4	ジ	ン	ゾ	ウ		
				5	カ	キ
7	エ	イ	ト			ノ
			9	チ	ヨ	コ
	フ	キ	ノ	ト	ウ	

(ふきのとう)

※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く場合がございます。あらかじめご了承ください。