



メニュー

2月16日～2月28日



Tel: 0743-64-3001

2月	焼きそば		
16日	あげお好み焼き 若竹煮 モヤシごま酢あえ チキンナゲット		
月曜	エネルギー 336 Kcal	タンパク質 12.3 g	脂質 17.9 g

2月	天皇誕生日		
23日			
月曜	エネルギー	Kcal	タンパク質 g 脂質 g

2月	白身フライトマトソース		
17日	あげ焼売 チャプチェ風 カリフラワー酢の物 ミニさつま煮		
火曜	エネルギー 312 Kcal	タンパク質 10.5 g	脂質 13.7 g

2月	アジフライ		
24日	厚焼き玉子 大豆のトマト煮込み 菜の花のわさび海苔あえ ミニさつま煮		
火曜	エネルギー 337 Kcal	タンパク質 16.2 g	脂質 17.3 g

2月	ベーコンポテトフライ		
18日	山菜スパ 蓮根と昆布の炒め煮 青梗菜の辛子あえ こんにゃく煮		
水曜	エネルギー 265 Kcal	タンパク質 6.8 g	脂質 11.4 g

2月	海老かつ		
25日	ジャンボ餃子 ごぼうの甘辛煮 小松菜そぼろあえ 一口カンモ煮		
水曜	エネルギー 348 Kcal	タンパク質 11.5 g	脂質 20.3 g

2月	アジ梅しそフライ		
19日	照焼きハンバーグ 卵の花 オクラとモヤシのあえもの ちくわ煮		
木曜	エネルギー 403 Kcal	タンパク質 19.4 g	脂質 25.9 g

2月	チキンカツのソースかけ		
26日	大学イモ 高野の昆布煮 ブロッコリー錦糸あえ こんにゃく煮		
木曜	エネルギー 319 Kcal	タンパク質 13.8 g	脂質 15.7 g

2月	チーズ入りメンチカツ		
20日	あげ餃子 金平ごぼう カリフラワーピーナッツあえ ガンモ煮		
金曜	エネルギー 368 Kcal	タンパク質 11.1 g	脂質 21.5 g

2月	さっくりメンチカツ		
27日	鶏とパンネのケチャップ炒め 金平蓮根 わかめ酢 茄子の天ぷら		
金曜	エネルギー 392 Kcal	タンパク質 11.2 g	脂質 21.8 g

2月	油淋鶏		
21日	八宝菜 春雨中華 蓮根力カ煮		
土曜	エネルギー 387 Kcal	タンパク質 18.3 g	脂質 17.6 g

2月	白身天ぷらの甘酢あんかけ		
28日	青梗菜土佐あえ 肉じゃが モヤシナムル タレ付き肉団子		
土曜	エネルギー 370 Kcal	タンパク質 10.9 g	脂質 18.9 g

日本人の食を見直す ～理想的な食事は、昔ながらの日本の食卓～ 長い歴史の中で、日本人は自分たちに合った食文化を作り上げてきました。それが、一汁二菜と主食（ごはん）の組み合わせです。ひと昔前までは、どの家庭でも当たり前に並んだ献立が、私たち日本人の体に一番よかった食事だったのです。この中には、味噌や醤油などの発酵食品や、良質な蛋白源である豆腐、その土地でとれた野菜などがきちんと食べられるように、食の知恵がちゃんと生きています。先人の知恵が生んだこれらの伝統食とおかず文化をもう一度見直し、守っていきましょう。

いつまでも元気で長生き 1、食事は生活のリズムのもと 1日3食きちんと食べましょう 2、バランスよく食べましょう ご飯とおかずが基本 3、食事は、おいしく、楽しく 適度に体を動かしましょう 健康は笑いから

お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください
※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。

