

# 2月マンスリーメニュー(夕食C)

| Sunday | Monday                                                                                                                                                                      | Tuesday                                                                                                                                                                  | Wednesday                                                                                                                                                                 | Thursday                                                                                                                                                                       | Friday                                                                                                                                                                         | Saturday                                                                                                                                                                |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                | <b>1 さけの塩焼</b><br><br>エネルギー:597kcal たんぱく質:36.4g 脂質:10.0g<br>炭水化物:92.5g 食塩相当量:4.0g    |
|        | <b>3 鶏肉の天ぷら</b><br><br>エネルギー:933kcal たんぱく質:32.7g 脂質:40.5g<br>炭水化物:111.7g 食塩相当量:4.5g        | <b>4 豚キムチ</b><br><br>エネルギー:797kcal たんぱく質:25.2g 脂質:22.1g<br>炭水化物:105.0g 食塩相当量:4.9g      | <b>5 ポークカレー</b><br><br>エネルギー:797kcal たんぱく質:25.2g 脂質:22.1g<br>炭水化物:129.1g 食塩相当量:4.9g    | <b>6 白身魚の南蛮漬け</b><br><br>エネルギー:676kcal たんぱく質:33.4g 脂質:11.1g<br>炭水化物:112.2g 食塩相当量:4.5g       | <b>7 ポークソテーデミグラスソース</b><br><br>エネルギー:733kcal たんぱく質:28.2g 脂質:22.5g<br>炭水化物:108.2g 食塩相当量:3.9g | <b>8 きつねうどん</b><br><br>エネルギー:711kcal たんぱく質:12.3g 脂質:13.1g<br>炭水化物:121.3g 食塩相当量:3.1g  |
|        | <b>10 煮込みハンバーグ</b><br><br>エネルギー:712kcal たんぱく質:28.0g 脂質:15.4g<br>炭水化物:112.2g 食塩相当量:4.5g    |                                                                                                                                                                          | <b>12 お好み焼き</b><br><br>エネルギー:712kcal たんぱく質:28.0g 脂質:15.4g<br>炭水化物:126.7g 食塩相当量:4.5g   | <b>13 中華丼</b><br><br>エネルギー:732kcal たんぱく質:28.0g 脂質:15.4g<br>炭水化物:122.8g 食塩相当量:5.2g          | <b>14 さばの味噌煮</b><br><br>エネルギー:704kcal たんぱく質:31.8g 脂質:15.1g<br>炭水化物:113.5g 食塩相当量:4.8g       | <b>15 肉じゃが</b><br><br>エネルギー:798kcal たんぱく質:26.9g 脂質:23.7g<br>炭水化物:126.7g 食塩相当量:4.5g  |
|        | <b>17 鶏肉のマーメレード焼</b><br><br>エネルギー:799kcal たんぱく質:32.5g 脂質:24.3g<br>炭水化物:114.2g 食塩相当量:4.6g | <b>18 塩ちゃんこ鍋</b><br><br>エネルギー:825kcal たんぱく質:32.8g 脂質:30.3g<br>炭水化物:108.0g 食塩相当量:4.7g | <b>19 トンテキ</b><br><br>エネルギー:825kcal たんぱく質:32.8g 脂質:30.3g<br>炭水化物:108.0g 食塩相当量:4.7g   | <b>20 クリームシチュー</b><br><br>エネルギー:811kcal たんぱく質:30.9g 脂質:29.7g<br>炭水化物:108.9g 食塩相当量:4.4g    | <b>21 鶏肉の甘酢炒め</b><br><br>エネルギー:811kcal たんぱく質:30.9g 脂質:29.7g<br>炭水化物:108.9g 食塩相当量:4.4g     | <b>22 野菜炒め</b><br><br>エネルギー:712kcal たんぱく質:28.0g 脂質:15.4g<br>炭水化物:126.7g 食塩相当量:4.5g |
|        |                                                                                                                                                                             | <b>25 麻婆豆腐</b><br><br>エネルギー:697kcal たんぱく質:33.5g 脂質:20.0g<br>炭水化物:97.1g 食塩相当量:4.3g    | <b>26 白身魚の唐揚げ</b><br><br>エネルギー:697kcal たんぱく質:33.5g 脂質:20.0g<br>炭水化物:97.1g 食塩相当量:4.3g | <b>27 ポークソテー香味ソース</b><br><br>エネルギー:777kcal たんぱく質:30.9g 脂質:28.2g<br>炭水化物:103.2g 食塩相当量:3.9g | <b>28 Mixフライ</b><br><br>エネルギー:777kcal たんぱく質:30.9g 脂質:28.2g<br>炭水化物:103.2g 食塩相当量:3.9g      |                                                                                                                                                                         |

※皿の大きさや食材の切り方が異なる場合がございます。また、天候不順や商品入荷困難等の理由から急遽、献立や食材が変更となる場合もございます。  
 ※表示されている栄養価は上記写真に小鉢を加えた栄養価となっております。  
 ※お米は国内産を使用しております。