

2月分 献立表

「通常のお弁当」と、ご飯少なめ野菜多めの「ヘルシー弁当」の2種類があります。

「予約制弁当申込書」にどちらかを選んでご記入ください。

月	火	水 1	木 2	金 3
				いわしの梅しそフライ 雷こんにゃく(ピリ辛)こんにゃくのおかかまぶし ニンジン金平 ごはん フルーツ ヘルシー弁当 466 kcal 634 kcal
6 鶏団子甘酢あん マカロニサラダ きのこソテー ごはん フルーツ ヘルシー弁当 435 kcal 603 kcal	7 豚肉とキャベツの味噌炒め 金平ゴボウ miniオムレツ ごはん フルーツ ヘルシー弁当 440 kcal 608 kcal	8 韓国風唐揚 春雨サラダ かぼちゃ煮 ごはん フルーツ ヘルシー弁当 536 kcal 704 kcal		
13 タンドリーチキン レンコン金平 ブロッコリータルタル ごはん フルーツ ヘルシー弁当 614 kcal 782 kcal	14 牛肉とブロッコリーの黒コショウ炒め オクラのおかか和え とうもろこしの香ばし揚 ごはん フルーツ ヘルシー弁当 466 kcal 634 kcal	15 鶏の照焼 ごぼうサラダ ブロッコリーソテー ごはん フルーツ ヘルシー弁当 578 kcal 746 kcal	16 白身魚のフリッター レモンバジルソース 人参マリネ カレー風味ポテト パン フルーツ ヘルシー弁当 492 kcal 555 kcal	17 回鍋肉風 コーンシュウマイ きゅうりの中華和え ごはん フルーツ ヘルシー弁当 371 kcal 539 kcal
20 塩豚炒め ブロッコリーナムル かぼちゃサラダ ごはん フルーツ ヘルシー弁当 534 kcal 702 kcal	21 肉豆腐 レンコン金平 ブロッコリーマヨ和え ごはん フルーツ ヘルシー弁当 486 kcal 654 kcal	22 酢鶏 シュウマイ 人参と小松菜の胡麻和え ごはん フルーツ ヘルシー弁当 638 kcal 806 kcal		24 鮭の塩焼き さつまい煮 ウィンナーほうれん草ソテー わかめご飯 フルーツ ヘルシー弁当 394 kcal 562 kcal
27 豚肉とピーマンのオイスター炒め インゲンコーンサラダ スクランブルエッグ ごはん フルーツ ヘルシー弁当 440 kcal 608 kcal	28 オムライス マカロニナポリタン 菜の花の胡麻和え レンコンバター醤油炒め フルーツ ヘルシー弁当 582 kcal 768 kcal			

※ 食堂で作った焼き立てパンをメニューに取り入れました。

※ お米は国産米を使用しています。

※ 材料等の仕入れ等により献立の内容を変更する事もございます。
ご了承ください。

※ アレルギー対応は致しておりません。