

はな2月

四季亭



栄養室便り

梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しく感じる今日このごろです。節分に恵方巻きを食べる習慣がありますが、今年の方角は東北東だそうです。立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いております。体調には、十分お気をつけてお過ごし下さい。



1 金 エビフライ コールスローサラダ
E738Kcal P18.4g N3.2g



4 月 鶏肉マスタード焼 春雨ソテー
E630Kcal P20.1g N2.3g



5 火 白身魚フライ 大根サラダ
E620Kcal P21.1g N2.5g



6 水 鯖西京焼 イタリアンサラダ
E702Kcal P31.1g N2.5g



7 木 ハンバーグ ポテトサラダ
E634Kcal P18.9g N3.1g



8 金 ささみチーズカツ ブロッコリーサラダ
E610Kcal P19.0g N2.3g



11 月 建国記念の日



12 火 豆腐ハンバーグ シーザーサラダ
E628Kcal P20.3g N3.1g



13 水 鶏肉バジル焼 チョレギサラダ
E752Kcal P25.5g N2.5g



14 木 クリームコロッケ 青椒肉絲
E620Kcal P20.1g N2.3g



15 金 ハムカツ タラモサラダ
E610Kcal P20.0g N2.4g



18 月 カレイ照焼 春雨サラダ
E620Kcal P24.0g N2.3g



19 火 ヒレカツ 白菜クリーム煮
E618Kcal P21.0g N2.2g



20 水 鮭塩焼 つくね 海藻サラダ
E580Kcal P21.0g N2.8g



21 木 タンドリーポーク 牛蒡サラダ
E713Kcal P29.8g N3.2g



22 金 鶏唐揚 グラタン コブサラダ
E664Kcal P23.2g N3.2g



25 月 豚丼 目玉焼 春雨サラダ
E611Kcal P20.5g N3.3g



26 火 チキン南蛮 ブロッコリークリーム煮
E782Kcal P26.2g N3.2g



27 水 鯖味噌焼 マカロニサラダ
E716Kcal P28.2g N3.1g



28 木 エビフライ もやし中華サラダ
E644Kcal P20.4g N3.0g



お知らせ

★の日はおすすめDay

エネルギー 656Kcal

蛋白質 22.6g

塩分 2.8g

担当栄養士 川島彩希

