



1 火 鶏肉チリソース焼き 豚丼
E785Kcal P26.7g N2.9g



2 水 春巻き ササミフライ 竹輪煮
E766Kcal P20.2g N3.9g



3 木 豚肉のシャリアピンソース
E634Kcal P15.5g N2.6g



4 金 二色!! 鶏唐揚げ 豆腐と鶏肉の味噌煮
E817Kcal P28.8g N2.5g



7 月 豚肉中華炒め ウィンナー
E705Kcal P18.9g N2.2g



8 火 ハンバーグのバジルトマトソース
E744Kcal P24.9g N2.5g



9 水 鶏天 かき揚げ 天つゆ
E758Kcal P22.0g N2.3g



10 木 白身魚フライ チキンカツ
E699Kcal P23.4g N2.0g



11 金 キーマカレーフライ 肉じゃが
E712Kcal P16.0g N2.3g



14 月 人気メニュー!! 厚切豚カツ 春雨ソテー
E716Kcal P16.9g N2.0g



15 火 ハンバーグのバーベキューソース
E711Kcal P21.6g N3.8g



16 水 エビカツ 豚肉塩ダレ炒め
E744Kcal P22.7g N1.9g



17 木 竹輪天 かき揚げ 牛蒡しぐれ煮
E687Kcal P16.7g N3.0g



18 金 豚キムチ炒め コロケ
E727Kcal P23.0g N2.5g



21 月 海の日



22 火 カレイのネギソース 豚たく炒め
E709Kcal P21.8g N2.2g



23 水 四季亭一押し!! チキン南蛮 タルタルソース
E871Kcal P29.7g N3.2g



24 木 ハンバーグのデミグラスソース
E758Kcal P22.3g N3.1g



25 金 ジャンボ!! アジフライ ウィンナー
E694Kcal P21.3g N2.4g



28 月 牛肉コロケ 牛蒡ひじき煮
E727Kcal P13.9g N1.8g



29 火 メンチカツ タコ焼き
E822Kcal P21.7g N3.5g



30 水 豚肉のネギ味噌ダレ カレー
E648Kcal P17.2g N3.8g



31 木 ヤンニョムチキン 豚肉ボン酢炒め
E756Kcal P24.5g N3.5g



お知らせ
★の日はおすすめDay
エネルギー 735Kcal
蛋白質 21.4g
塩分 2.7g
担当栄養士 長重和樹

2月 鶏肉ケチャップ焼き チンジャオロース E615Kcal P21.0g N2.2g	3火 ハンバーグのデミグラスソース E712Kcal P20.1g N2.5g	4水 焼鯖 味噌ダレ 豚の生姜焼き E669Kcal P24.8g N1.8g	5木 新メニュー!! 野菜肉巻きフライ 白身魚フライ E684Kcal P19.2g N3.1g	6金 鶏カレー天 かき揚げ E702Kcal P20.8g N2.0g
--	--	--	--	--



9月 春巻き 黒胡椒唐揚げ 春雨ソテー E776Kcal P20.3g N2.4g	8金 人気メニュー!! 厚切豚カツ スパサラダ E739Kcal P20.3g N2.1g	11水 鶏肉チリソース焼き 豚丼風 E738Kcal P26.2g N2.6g	12木 ハンバーグのバジルトマトソース E666Kcal P21.6g N2.9g	13金 一番人気!! チキン南蛮 角型フィッシュフライ E880Kcal P25.0g N3.8g
--	---	--	--	---



16月 鶏肉味噌焼き 肉豆腐 揚げ餃子 E869Kcal P26.5g N3.0g	15水 デミグラスコロッケ ハムカツ E734Kcal P16.0g N2.6g	18水 ササミフライ エビフライ E644Kcal P19.1g N2.7g	19木 豚肉塩ダレ炒め 焼売 肉じゃが E728Kcal P22.3g N2.9g	20金 旨じゃがコロッケ カニ足フライ E719Kcal P16.8g N3.1g
--	---	---	--	--



23月 メンチカツ タコ焼き 餃子 E850Kcal P21.7g N3.6g	22水 ケチャップハンバーグ 豚肉カレー炒め E675Kcal P21.3g N2.2g	25水 大人気!! 鶏唐揚げ チキンカツ E836Kcal P25.8g N3.0g	26木 アジフライ 揚げ焼売 八宝菜 E751Kcal P20.3g N2.5g	27金 ピリ辛!! 豚キムチ炒め コロッケ E696Kcal P21.9g N2.8g
--	---	--	---	---



30月 **四季亭一押し!!**チキン南蛮 エピカツ
E725Kcal P23.3g N2.3g



お知らせ

★の日はおすすめDay

エネルギー 734Kcal
 蛋白質 21.6g
 塩分 2.7g

今日の目標
 エネルギー 2500Kcal
 蛋白質 60g
 塩分 10g

担当栄養士 齋田るく

