

お知らせ

土曜日は、お楽しみメニュー
★印は、おすすめメニュー



今月の平均栄養量

エネルギー 蛋白質 塩分
E891Kcal P26.7g N3.0g
担当栄養士 渡邊建

ゆき2月

四季亭

1 金 豚カツ 麻婆茄子 糸昆布煮
E984Kcal P21.1g N3.6g



4 月 豆腐ハンバーグ ペンネソテー
E731Kcal P22.9g N3.1g



5 火 鶏竜田揚 春巻 牛蒡しくれ煮
E917Kcal P26.7g N2.8g



6 水 豚肉生姜焼 カレー グラタン
E908Kcal P28.8g N3.4g



7 木 鮭味噌焼 干草焼 つくね煮
E765Kcal P28.9g N2.5g



8 金 天ぷら盛合せ 麻婆春雨 もち巾着
E1024Kcal P32.7g N2.8g



11 月 建国記念の日



12 火 すき焼風煮 八宝菜 アジ味噌焼
E732Kcal P35.2g N3.2g



13 水 プリ照焼 大根煮 揚出豆腐
E875Kcal P22.3g N3.0g



14 木 鶏唐揚 カレイ唐揚 青椒肉絲
E968Kcal P32.9g N2.5g



15 金 鶏肉照焼 メンチカツ タラモサラダ
E961Kcal P30.1g N3.4g



18 月 ハンバーグ 目玉焼 里芋旨煮
E740Kcal P22.1g N2.4g



19 火 イカフライ エビフライ 親子煮
E838Kcal P20.6g N2.5g



20 水 鯖味噌焼 海鮮かき揚げ 金牛牛蒡
E953Kcal P27.1g N2.4g



21 木 カレイ照焼 若鶏香揚げ 豆腐かに餡かけ
E983Kcal P31.0g N3.3g



22 金 鶏肉胡椒焼 ミートスパゲティ
E914Kcal P31.3g N3.4g



25 月 クリームコロッケ ハムカツ 筑前煮
E924Kcal P20.5g N3.4g



26 火 豚カツ 柚子八丁味噌 海藻サラダ
E786Kcal P19.8g N3.6g



27 水 豚肉ピザ焼 フライドポテト 回鍋肉
E1050Kcal P31.0g N3.2g



28 木 天ぷら盛合せ 肉じゃが オムレツ
E884Kcal P23.1g N2.8g



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。