

2024年2月 メニュー表

成分表示	
エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物
食塩相当量	

A定食

2月1日 (木)		2月2日 (金)		2月3日 (土)	
魚のごま味噌焼き チンゲン菜と小エビの煮びたし 揚げ餃子		豚肉のマヨマスタード焼き 白菜とカニカマのお浸し きのこのソテー		お休み	
222kcal	19.7g	388kcal	23.4g		
12.3g	12.0g	29.3g	12.1g		
2.5g		3.0g			
2月5日 (月)		2月6日 (火)		2月7日 (水)	
魚の煮つけ 小松菜のゆかり和え 竹輪とキャベツの甘辛炒め		カレーのねぎ塩だれかけ ほうれん草とベーコンのソテー 花型さつま揚げの煮物		鶏肉のバジルオイル焼き いんげんのツナマヨ和え うの花	
196kcal	23.6g	261kcal	24.4g	580kcal	34.2g
5.2g	17.1g	13.2g	10.6g	44.2g	14.6g
2.7g		2.9g		2.5g	
2月8日 (木)		2月9日 (金)		2月10日 (土)	
牛肉とピーマンのオイスターソース炒め 金平ごぼう オクラのおかか和え		さばの香草焼き カリフラワートマト煮 春菊のごま和え		お休み	
441kcal	16.9g	443kcal	28.2g		
33.7g	17.4g	24.0g	30.4g		
3.0g		2.5g			
2月12日 (月)		2月13日 (火)		2月14日 (水)	
お休み		肉団子のデミグラスソース煮 オクラのバターソテー れんこんのじゃこ炒め		サーモンタルタルかつ 切干大根煮 ピーマンの肉味噌炒め	
		367kcal	14.7g	233kcal	13.7g
		20.5g	34.6g	8.6g	25.9g
		3.0g		2.5g	
2月15日 (木)		2月16日 (金)		2月17日 (土)	
鯖の塩焼き ごぼうの甘辛炒め 菜の花のゆかり和え		豚肉と野菜の旨辛炒め おからサラダ 小松菜の煮浸し		お休み	
394kcal	32.8g	385kcal	21.9g		
22.4g	14.4g	21.5g	29.5g		
2.4g		2.7g			
2月19日 (月)		2月20日 (火)		2月21日 (水)	
魚のタルタル焼き いんげんのごま和え 牛肉と野菜の炒め物		豚肉の甘辛揚げ ニラもやし炒め 竹の子土佐煮		イカメンチかつ ピーマンとウィンナーのカレー炒め にんじんしりしり	
337kcal	23.0g	415kcal	24.8g	299kcal	15.4g
25.2g	7.2g	27.2g	20.0g	12.8g	32.3g
2.9g		3.0g		2.9g	
2月22日 (木)		2月23日 (金)		2月24日 (土)	
ぶりの西京焼き ナポリタンマカロニ 大根のオイスター炒め		お休み		お休み	
320kcal	21.9g				
18.4g	22.8g				
2.3g					
2月26日 (月)		2月27日 (火)		2月28日 (水)	
トンテキ 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し		さばの明太マヨ焼き ほうれん草の煮浸し ちくわの甘辛煮		ハムカツ&チキンオムレツ 小松菜のコンソメ煮 ポテト磯辺揚げ	
371kcal	23.1g	464kcal	29.3g	343kcal	16.0g
20.9g	21.5g	30.0g	19.3g	25.8g	36.9g
2.9g		2.5g		2.8g	
2月29日 (木)					
プルコギ チンゲン菜のピーナッツ和え こんにゃくの炒り煮					
390kcal	16.1g				
29.5g	12.8g				
3.1g					

勇輝フーズ長浜株式会社

●材料入手の関係で多少メニューを変更する場合がございます。

2024年2月 メニュー表

成分表示	
エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物
食塩相当量	

B定食

2月1日 (木)		2月2日 (金)		2月3日 (土)	
鶏肉のザンギ もやしのカレーソテー バジルマカロニ		あじフライ じゃがいものツナ煮 ほうれん草のお浸し		お休み	
679kcal	30.4g	462kcal	15.1g		
46.9g	33.3g	33.0g	28.0g		
3.3g		2.5g			
2月5日 (月)		2月6日 (火)		2月7日 (水)	
チーズインメンチカツ 明太スパゲティー 青梗菜としらすのお浸し		豚肉の生姜焼き 菜の花の塩麴ナムル ポテトサラダ		魚の天ぷらゆずおろしあん 若布のポン酢和え れんこんのケチャップ炒め	
516kcal	17.2g	515kcal	16.4g	271kcal	23.1g
28.2g	50.4g	43.8g	20.5g	20.3g	25.5g
2.9g		2.8g		2.6g	
2月12日 (月)		2月13日 (火)		2月14日 (水)	
お休み		あじの天ぷら甘ダレかけ わかめのゴマ和え ビーンズチャップ		鶏肉のトマトソースかけ もやしのザー菜炒め ほうれん草とツナの和え物	
		322kcal	24.2g	580kcal	42.5g
		22.9g	28.8g	38.0g	20.4g
		3.1g		3.1g	
2月15日 (木)		2月16日 (金)		2月17日 (土)	
味噌ヒレカツ 炒り豆腐 チンゲン菜とえのきの和え物		カツオカツのスタミナだれ 山菜ビーフン 精進がんも煮		お休み	
422kcal	18.4g	311kcal	14.2g		
24.0g	35.6g	13.4g	35.1g		
2.7g		2.4g			
2月19日 (月)		2月20日 (火)		2月21日 (水)	
酢鶏 オクラの梅肉和え ごま団子		さばのみぞれ煮 切干大根の棒々鶏風和え たこ焼き		鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーの塩だれ炒め 青梗菜のナムル	
488kcal	26.3g	394kcal	33.7g	535kcal	41.0g
26.9g	37.9g	19.8g	17.8g	35.8g	15.9g
2.4g		2.8g		2.7g	
2月22日 (木)		2月23日 (金)		2月24日 (土)	
とんかつ卵とじ 白和え れんこんのパッパ-炒め		お休み		お休み	
466kcal	20.0g				
25.0g	40.6g				
2.6g					
2月26日 (月)		2月27日 (火)		2月28日 (水)	
エビフライ&牛肉コロッケ カリフラワーとウィンナーの炒めもの 信田巻の煮物		甘辛ソースメンチカツ 大根のうま煮 コーンサラダ		豚肉のねぎ塩だれ炒め 梅ザーサイとひじきの和え物 茄子のミートソース煮	
461kcal	14.6g	555kcal	26.1g	544kcal	14.6g
28.6g	39.2g	22.0g	63.4g	49.9g	16.6g
2.2g		3.1g		2.5g	
2月29日 (木)					
たらの竜田揚げ香味ソース ペパロンチーノパスタ 菜の花の辛子和え					
274kcal	22.2g				
18.1g	31.0g				
3.0g					

勇輝フーズ長浜株式会社

●材料入手の関係で多少メニューを変更する場合がございます。