

# H30 2

			<b>イカフライ</b> 1日 サイコロステーキ風 若布サラダ がんもどき煮 820 kcal	<b>ハンバーグ 照焼ソース</b> 2日 いわし大葉梅肉フライ チンゲン菜ソテー 節分福豆 785 kcal	<b>チキン南蛮</b> 3日 野菜炒め 大根煮 佃煮 781 kcal
<b>かに玉甘酢あんかけ</b> 5日 ささみチーズフライ きんぴらごぼう煮 山くらげミックス 802 kcal	<b>タラの竜田揚げ</b> 6日 ベーコンポテトバーグ シルバーサラダ なすの田舎煮 819 kcal	<b>ジャンボえびフライ</b> 7日 ミートボールシチュー こんにやくピリ辛 ごま高菜 769 kcal	<b>まぐろハンバーグ</b> 8日 鶏の天ぷら 切干大根煮 ブロッコリーソテー 771 kcal	<b>カニクリームコロッケ</b> 9日 ハラミ焼肉 もやしサラダ インゲン甘辛煮 806 kcal	<b>タコキャベツカツ</b> 10日 ピリ辛チヨリソーウインナー ビーフ中華炒め 絹厚揚げ煮 798 kcal
12日 <b>(振替休日)</b>	<b>ハンバーグトマトソース</b> 13日 あんこうの天ぷら オクラの辛子和え 焼きちくわ煮 783 kcal	<b>超厚切ハムカツ</b> 14日 八宝菜 なす生姜 バレンタインチョコ 820 kcal	<b>鶏の照焼き</b> 15日 カレーポテト春巻 昆布油揚げ煮 カリフラワー和え物 782 kcal	<b>菜の花メンチカツ</b> 16日 サバのみそかけ キャベツサラダ れんこん煮 814 kcal	<b>ごま肉天</b> 17日 鮭バターオムレツ 大根サラダ ザーサイ野菜炒め 760 kcal
<b>レッドホットチキン</b> 19日 ひじき煮 青菜のピーナッツ和え 梅酢割干大根 799 kcal	<b>豚ロース生姜焼き</b> 20日 野菜コロッケ 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 808 kcal	チーズインハンバーグ デミソース 21日 あじの竜田揚げ もやし炒め ふき油揚げ煮 801 kcal	<b>ミニとんかつ 2コ</b> 22日 春雨サラダ オクラのごま和え 小女子佃煮 786 kcal	<b>マスの塩焼き</b> 23日 野菜のかき揚げ チキンカレー インゲンソテー 790 kcal	<b>目玉焼ハーフフライ</b> 24日 れんこんつくね ウインナー炒め かぼちゃ煮 817 kcal
<b>白身フライ</b> 26日 ハムステーキ おでん風煮 ブロッコリー辛子和え 793 kcal	<b>イカの天ぷら</b> 27日 チキンステーキ 豚トロ野菜炒め 若布生姜 816 kcal	<b>かつ煮</b> 28日 マカロニサラダ ほうれん草のおかか和え さつま揚げ煮 820 kcal			

※衛生環境面上で、お弁当箱に箸やカップめん等のフタ等を入れないようにお願いします。