



今月のお米は“長野県産こしひかり”です



# February

## 2月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
2日 豚肉のごま味噌煮 茄子の生姜炒め 切り干し大根サラダ 643kcal 	3日 【節分】散らし寿司 いわしつみれと大根の煮物 お芋と大豆のサラダ 640kcal 	4日 【立春】菜種ご飯 豆腐ねぎ炒め ふろふき大根 ポテトサラダ 601kcal 	5日 鶏のから揚げ ごぼうの炒め煮 菜の花のおろし和え 634kcal 	6日 ハヤシライス 野菜のコンソメ煮 コーンサラダ 492kcal 
9日 かに玉あんかけ 白菜の中華煮 鶏とひじきの豆腐マヨサラダ 539kcal 	10日 チキンカツ ブロッコリーのクリーム煮 納豆和え 614kcal 	11日 <b>建国記念の日</b>	12日 おにかけうどん さつま芋金平 チンゲン菜のお浸し 五つ葉フルーツ 543kcal 	13日 彩り野菜と白身魚の甘酢あんかけ マカロニのキノコ炒め もやしのナムル 554kcal 
16日 白身のフライオーロラソースがけ きのことごぼう炒め 白菜のもずく和え 561kcal 	17日 鶏と長芋のガリバタ炒め 大根のかにあん煮 ひじきのサラダ 561kcal 	18日 野菜ラーメン 力二しゅうまい 青菜のおろし和え 五つ葉フルーツ 496kcal 	19日 【雨水】梅菜飯 豆腐ハンバーグ ぜんまいの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 588kcal 	20日 アジのピリ辛だれ 豆腐チャンプルー マカロニサラダ 649kcal 
23日 <b>天皇誕生日</b>	24日 はんぺんチーズフライ チリコンカン 白菜の磯部和え 600kcal 	25日 白身のバター醤油焼き 茄子のそぼろ煮 カレー醤油和え 540kcal 	26日 カレーライス キャベツと海藻のサラダ 福神漬 バナナ 575kcal 	27日 けんちんそば ニラ卵炒め 青菜のおかか和え 五つ葉フルーツ 501kcal 