

🍚 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	3日	4日	5日	6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	【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	【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	鶏のから揚げ ごぼうの炒め煮 菜の花のおろし和え  634kcal	ハヤシライス 野菜のコンソメ煮 コーンサラダ  492kcal
9日	10日	11日	12日	13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	チキンカツ ブロッコリーのクリーム煮 納豆和え  614kcal	建国記念の日	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	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	17日	18日	19日	20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	鶏と長芋のガリ бата炒め 大根のかにあん煮 ひじきのサラダ  561kcal	野菜ラーメン カニシゅうまい 青菜のおろし和え 五つ葉フルーツ  496kcal	【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	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	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日	はんぺんチーズフライ チリコンカン 白菜の磯部和え  600kcal	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	カレーライス キャベツと海藻のサラダ 福神漬 パナナ  575kcal	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