

日	献立	日	献立
1 (木)	チーズinメンチカツ&イカフライ わかめときゅうりの和風和え もやしと鶏肉の炒め 805kcal	15 (木)	回鍋肉&メンチカツ お好み焼き チャンプルー風炒め 695kcal
2 (金)	ビーフシチュー&チキンカツ ベーコンポテトバーグ まめまめサラダ 873kcal	16 (金)	ボンゴレスパ&フライドチキン・じゃがいも串フライ チキンカレー キャベツとコーンのコールスローサラダ 867kcal
3 (土)	☆お楽しみメニュー☆	17 (土)	☆お楽しみメニュー☆
4 (日)		18 (日)	
5 (月)	焼肉炒め&鰯フライ 野菜とマカロニの炒め 蒟蒻の炒め煮 714kcal	19 (月)	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風オムレツ さんま大葉フライ マカロニサラダ 890kcal
6 (火)	青椒肉絲&いわししそフライ 小松菜とごぼうのうま塩炒め コロッケ 753kcal	20 (火)	豚肉と野菜のネギ塩炒め&たこキャベツカツ 野菜のソース炒め 中華くらげの和え物 702kcal
7 (水)	酢豚&かに玉 肉団子の中華スープ煮 白菜の和風サラダ 727kcal	21 (水)	天ぷら盛り合わせ&天つゆ チキンピカタ 刻み昆布と油揚げの煮物 792kcal
8 (木)	エビチリ&若鶏の竜田揚げ じゃが芋の煮っころがし 蒸し鶏のあっさり炒め 814kcal	22 (木)	北海道産の牛肉コロッケ&豚肉の生姜焼き わかめと蒸し鶏のサラダ ごぼう入りさつま揚げの煮付け 746kcal
9 (金)	ポークカレー&ハムカツ ハンバーグ和風あんかけ ビーフンの炒め 815kcal	23 (金)	フライ盛り合わせ&タルタルソース 餃子 だいこんサラダ ★五目釜めしご飯★ 858kcal
10 (土)	☆お楽しみメニュー☆	24 (土)	☆お楽しみメニュー☆
11 (日)		25 (日)	
12 (月)	肉じゃが&さんまのピリ辛だれ焼き クリーミーコーンコロッケ 蓮根とハムのマスタード風味サラダ 847kcal	26 (月)	ますの塩焼き&イカフライ じゃが芋とツナの甘辛煮 クリームシチュー 652kcal
13 (火)	麻婆豆腐&なすの肉詰めフライ チヂミ ピーマンの胡麻和え 662kcal	27 (火)	牛丼&白身魚のフライ 春雨のうま塩炒め 高野豆腐と小松菜の煮浸し 789kcal
14 (水)	豚カツ&ハートのおさつコロッケ マカロニのミート風 おくらとしめじの和風和え 789kcal	28 (水)	塩マーボー豆腐&しゅうまい・春巻き 小松菜とハムの玉子炒め 肉団子の甘酢あんかけ 696kcal

寒い日が続いていますね。私は貼るカイロが必需品の毎日です。背中の上の方に肌着の上から1つ貼るだけでポカポカ~☆いつも風邪の始まりが寒気から始まる方にもオススメです♪特に寒い日には腰の少し下方に貼るのも良いそうです。ここは「八膠穴(はちりょうけつ)」というツボがあり、上半身下半身に向けて様々な神経が通っているため全身の冷え解消につながるそうです。低温やけどにはご注意ください！2月14日バレンタインデー・ハートのおさつコロッケは、あま~いおさつがホクホク美味しくて超おすすめです！ぜひどうぞ♪

※仕入れの都合により献立の変更がある場合がありますのでご了承下さい。
 ご飯は国内産の白米を使用しております。
 ※2/23(金)は、五目釜めしご飯となります。通常のライスをご希望のお客様は
 お手数ではございますが、2/16(金)までにご連絡をお願い申し上げます。

