

February

2月 ランチメニュー

今月のお米は「飯山米」です

月	火	水	木	金
			1日	2日
 5日			カレイのカレームニエル 野菜炒め ほうれん草の辛子和え 490kcal 	【節分】 散らし寿司 いわしの梅煮 大豆五目煮 521kcal 
【立春】 菜の花ご飯 鶏のから揚げ ごぼうの炒め煮 酢の物 647kcal 	ハヤシライス 煮奴 フレンチサラダ 638kcal 	さわらのゆず味噌焼き 大根の煮物 春雨サラダ 544kcal 	けんちんそば じゃがバター茶巾 ほうれん草の梅マヨ和え 五つ葉フルーツ 496kcal 	かに玉あんかけ 茄子の味噌炒め ビーンズサラダ 539kcal 
振替休日 12日	ホキのタルタルソースがけ 白菜と油揚げの煮浸し 中華春雨サラダ 589kcal 	わかめご飯 クリームコロッケ カリフラワーピクルス チョコパバロア 608kcal 	メバルの甘酢あんかけ マカロニのきのこ炒め ほうれん草の辛子和え 540kcal 	肉うどん ブロッコリーのピーナッツ和え パナナ 五つ葉サラダ 528kcal 
19日	鮭のバター醤油焼き 温奴 ほうれん草のなめ茸和え 496kcal 	豚丼 カリフラワーの梅おかか和え カクテルフルーツ 616kcal 	はんぺんチーズフライ チリコンカン 白菜の磯辺和え 610kcal 	天皇誕生日 23日
【雨水】 高菜としらすの混ぜご飯 鶏のみぞれ煮 筍と厚揚げの炒め煮 白菜のもずく和え 471kcal 	26日	27日	28日	29日
親子煮 れんこん甘辛炒め チンゲン菜のごま和え 596kcal 	野菜ラーメン 肉しゅうまい 青菜のおろし和え 五つ葉フルーツ 567kcal 	カレイのトマトソースかけ かぼちゃの煮物 小松菜もやしナムル 504kcal 	五つ葉鍋 ???kcal 	