

2月献立表

2021年 2月 1日 ~ 2月 6日

2/1日(月) 515Kcal	2日(火) 503Kcal	3日(水) 527Kcal	4日(木) 498Kcal	5日(金) 476Kcal	6日(土) 462Kcal
フライドチキン コーントマトソテー ハンバーグ スパゲティ 山菜のごま和え 高野の卵とじ ほうれん草のマヨサラダ	沖目鯛の塩焼き つくね串 玉子焼き 里芋煮 こんにゃく煮 竹輪煮 千切大根のなめ茸和え もやし酢の物 白和え	ロース豚カツ オムレツ 大葉チーズin鶏唐揚げ トマトバジルスパゲティ カリフラワーの甘酢和え ひじきの天かす和え 小松菜の生姜和え	酢豚 肉団子のチリソース 鶏肉の煮物 野菜炒め 青梗菜のごま和え 大根のツナサラダ 茄子の味噌和え	チキンの塩だれソース コロッケ 玉子焼き 坦々麺 ガーリックポテトサラダ イカと根菜の醤油煮 エビ焼売	おでん煮 大根 竹輪 厚揚げ 玉子 こんにゃく つみれ 鶏の唐揚げ 小松菜のなめ茸和え 揚げ茄子のお浸し

