

レディース&ヘルシー2021.2月献立表



川崎店 044-276-0795



	月	火	水	木	金
屋食	1日	2日	3日	4日	5日
	チキンライス エビフライ チーズオムレツ サーモンソーセージステーキ ポテトサラダ パプリカソテー	梅干しご飯 牛丼煮・花人参 竹輪の磯辺揚げ たけのこしゅうまい 千草焼き インゲンの甘煮	五目ご飯 サーモンタルタルカツ 肉団子 花型さつま揚げ ごぼうサラダ 野菜炒め	そばろご飯 カニクリーミーコロッケ 焼鳥 いかすり身巻 かぼちゃ煮 キャベツのごま和え	のりべん 鶏の唐揚げ 豆腐ハンバーグ たこ焼 ブロッコリーピーナッツ和え 野菜炒め
	エネルギー 592kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.3g 食塩 2.7g	エネルギー 703 蛋白質 25.0g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	エネルギー 594kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.4g 食塩 2.7g	エネルギー 538kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.3g 食塩 1.8g	エネルギー 692kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.6g 食塩 1.5g
屋食	8日	9日	10日	11日	12日
	鮭ご飯 肉じゃが 大豆ナゲット ギョーザ 野菜豆腐寄せ 野菜炒め	チャーハン 麻婆豆腐 エビカツ ハーブチキン スパニッシュオムレツ もやし炒め	のりべん 親子煮 カニカマ天ぷら 餅巾着煮 ごぼう棒天 野菜炒め	建国記念日	サフランライス ポークカレー ハート型コロッケ チーズ棒つくね ウインナー インゲンコーンソテー
	エネルギー 580kcal 蛋白質 15.1g 脂質 19.9g 食塩 1.7g	エネルギー 679kcal 蛋白質 26.9g 脂質 21.2g 食塩 2.1g	エネルギー 617kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.3g 食塩 2.4g		エネルギー 574kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.9g 食塩 3.1g
屋食	15日	16日	17日	18日	19日
	五穀ご飯 八宝菜 鶏の唐揚げ れんこん饅頭 コーン入りイカバーグ 青菜ソテー	昆布ご飯 サーモンフライ カニ爪蒲鉾 厚焼玉子 切干大根煮 白菜のおかか和え	チキンライス 帆立風味フライ ハムステーキ やさしいコロッケ マカロニサラダ キャベツコーンソテー	カレーピラフ クリームシチュー ハンバーグ エビ風味鹿の子揚げ タマゴロール パプリカソテー	五目ご飯 メンチカツ チヂミ焼 木の葉しんじょう れんこん煮 野菜炒め
	エネルギー 688kcal 蛋白質 19.9g 脂質 22.9g 食塩 2.0g	エネルギー 517kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.7g 食塩 2.9g	エネルギー 626kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.6g 食塩 2.9g	エネルギー 728kcal 蛋白質 17.0g 脂質 25.3g 食塩 3.3g	エネルギー 550kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.2g 食塩 2.3g
屋食	22日	23日	24日	25日	26日
	チャーハン まぐろタルタルカツ 関西風だし巻玉子 鶏の照焼き 肉野菜炒め インゲンソテー	天皇誕生日	カレーピラフ ポークビーンズ ハムカツ 星型おからポテト 赤小玉 キャベツソテー	わかめご飯 豚生姜炒め コロッケ 鶏海苔巻き唐揚げ 大豆ボール 白菜お浸し	そばろご飯 Fridayのお楽しみフライ シューマイ がんも煮 ひじき煮 野菜炒め
	エネルギー 676kcal 蛋白質 24.1g 脂質 23.6g 食塩 2.0g		エネルギー 674kcal 蛋白質 19.8g 脂質 18.1g 食塩 2.6g	エネルギー 637kcal 蛋白質 17.6g 脂質 24.8g 食塩 2.0g	エネルギー 567kcal 蛋白質 12.4g 脂質 15.8g 食塩 2.0g

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

