

御満足頂ける食事を **心** を込めて・・・!

**ご飯は毎日ガス室炊飯!
こだわっています!**

ごはん：370kcal

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
1/23 (月)	・豚カツ ・ナポリタン ・チヂミ ・大豆と千切の煮物 ・その他		エネルギー:399kcal たんぱく質:13.9g 脂質:15.5g 炭水化物:49.4g 食塩相当量:3.9g
1/24 (火)	・親子煮 ・牛肉と牛蒡の金平 ・さつまいも天 ・佃煮 ・その他		エネルギー:499kcal たんぱく質:21.4g 脂質:22.1g 炭水化物:36.7g 食塩相当量:2.9g
1/25 (水)	・ミンチカツ ・ハム ・カレーオムレツ ・マカロニサラダ ・その他		エネルギー:405kcal たんぱく質:16.0g 脂質:22.1g 炭水化物:31.0g 食塩相当量:4.0g
1/26 (木)	・チキンステーキ ・春雨の五目炒め ・ウィンナー ・コロッケ ・その他		エネルギー:444kcal たんぱく質:20.1g 脂質:22.7g 炭水化物:39.4g 食塩相当量:4.4g
1/27 (金)	・トマト&玉子フライ ・鱈の南蛮漬け ・焼きそば ・がんもと大根の煮物 ・その他		エネルギー:389kcal たんぱく質:12.8g 脂質:16.0g 炭水化物:43.3g 食塩相当量:3.8g

**毎月人気
豚カツ!**

**原価
かけてます!**

御満足頂ける食事を **心** を込めて・・・!

**ご飯は毎日ガス室炊飯!
こだわっています!**

ごはん：370kcal

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
1/30 (月)	・蟹クリームコロッケ ・茄子の揚げ煮 ・ミニバーグ ・厚焼き玉子 ・その他		エネルギー:549kcal たんぱく質:14.5g 脂質:38.2g 炭水化物:34.9g 食塩相当量:3.5g
1/31 (火)	・チンジャオロース ・白身フライ ・お好み焼き ・海老風味焼売 ・その他		エネルギー:427kcal たんぱく質:14.8g 脂質:25.8g 炭水化物:28.6g 食塩相当量:3.5g
2/1 (水)	・ベーコンキャベツカツ ・炭火焼きつくね ・大根蟹あんかけ ・だし巻き ・その他		エネルギー:416kcal たんぱく質:14.1g 脂質:19.8g 炭水化物:34.3g 食塩相当量:4.1g
2/2 (木)	・中華風かに玉 ・じゃが芋蓮根煮 ・合鴨スモーク ・豚カツ ・その他		エネルギー:391kcal たんぱく質:14.2g 脂質:14.8g 炭水化物:32.7g 食塩相当量:3.2g
2/3 (金)	・濃厚胡麻坦々フライ ・かに蒲鉾 ・ポテトサラダ ・蛸つみれの煮物 ・その他		エネルギー:549kcal たんぱく質:18.8g 脂質:29.5g 炭水化物:47.5g 食塩相当量:4.8g

**カロリー
控えめ!**

**ご飯
すすみます!**