

2021年 2月の献立表

※献立表記載の栄養成分は米飯を含めたものです。

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
雷門 700円	・鶏の粒マスタード焼き ・アジの南蛮漬け 熱量891Kcal たんぱく質33.2g 脂質37.0g 食塩量3.6g	・カジキの竜田揚げ ・ポークソテーおろしソース 熱量877Kcal たんぱく質39.7g 脂質32.2g 食塩量3.9g	・豆腐ハンバーグ ・いわし梅風味フライ 熱量863Kcal たんぱく質32.1g 脂質31.6g 食塩量4.4g	・さわらの西京焼き ・とり天チリマヨソース 熱量885Kcal たんぱく質42.1g 脂質35.9g 食塩量3.5g	・ケイジャンチキン ・白身魚のフライ 熱量863Kcal たんぱく質31.2g 脂質30.4g 食塩量4.0g
吾妻 520円	・鶏の粒マスタード焼き ・かにクリーミーコロッケ 熱量845Kcal たんぱく質28.0g 脂質35.7g 食塩量3.4g	・カジキの竜田揚げ ・たけのこおかか煮 熱量637Kcal たんぱく質27.9g 脂質15.5g 食塩量3.8g	・豆腐ハンバーグ ・ホタテ風味フライ 熱量781Kcal たんぱく質28.0g 脂質23.8g 食塩量3.3g	・さわらの西京焼き ・笹かまの天ぷら 熱量697Kcal たんぱく質32.9g 脂質21.3g 食塩量3.6g	・ケイジャンチキン ・ハムカツ 熱量741Kcal たんぱく質25.9g 脂質26.4g 食塩量3.8g
言問 470円	・アジの南蛮漬け 熱量612Kcal たんぱく質19.1g 脂質18.1g 食塩量2.5g	・ポークソテーおろしソース 熱量702Kcal たんぱく質25.5g 脂質23.1g 食塩量2.9g	・いわし梅風味フライ 熱量643Kcal たんぱく質18.9g 脂質21.6g 食塩量3.5g	・とり天チリマヨソース 熱量721Kcal たんぱく質25.5g 脂質27.1g 食塩量2.9g	・白身魚のフライ 熱量680Kcal たんぱく質22.5g 脂質20.5g 食塩量3.0g
副菜 (共通)	・ぜんまいの煮付け ・ポテトサラダ ・厚揚げの田楽	・白菜と鶏団子の中華煮 ・菜の花の酢みそかけ ・ミニオムレツ	・野菜とソーセージのケチャップ炒め ・マカロニサラダ ・蒸し焼売	・カニ風味豆腐とふきの煮物 ・ピーナツ和え ・にんじんしりしり	・ジャーマンポテト ・ごぼうサラダ ・たまごロール
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
雷門 700円	・まぐろかつ ・豚の生姜焼き 熱量843Kcal たんぱく質34.9g 脂質29.8g 食塩量4.0g	・大判油淋鶏 ・サバの塩焼き 熱量912Kcal たんぱく質28.6g 脂質40.9g 食塩量4.1g	・天ぷら盛合せ・抹茶塩添え ・鶏の照りマヨネーズ焼き 熱量903Kcal たんぱく質32.9g 脂質32.0g 食塩量3.8g	お休みをさせていただきます。	・トンテキ ・かれいの揚げだし 熱量905Kcal たんぱく質36.9g 脂質34.1g 食塩量4.8g
吾妻 520円	・まぐろかつ ・和風ミニロールキャベツ 熱量647Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.9g 食塩量3.0g	・大判油淋鶏 ・えび餃子アジアンソース 熱量799Kcal たんぱく質21.8g 脂質30.8g 食塩量3.4g	・天ぷら盛合せ・抹茶塩添え ・たたきごぼう 熱量662Kcal たんぱく質19.2g 脂質11.9g 食塩量3.5g		・トンテキ ・新じゃがと菜花のグラタン 熱量837Kcal たんぱく質29.2g 脂質31.3g 食塩量4.2g
言問 470円	・豚の生姜焼き 熱量692Kcal たんぱく質24.8g 脂質23.9g 食塩量3.5g	・サバの塩焼き 熱量610Kcal たんぱく質18.2g 脂質22.2g 食塩量2.8g	・鶏の照りマヨネーズ焼き 熱量725Kcal たんぱく質24.7g 脂質23.6g 食塩量2.6g		・かれいの揚げだし 熱量636Kcal たんぱく質23.7g 脂質17.3g 食塩量3.3g
副菜 (共通)	・きんぴらごぼう ・春雨中華サラダ ・ちくわのいそべ揚げ	・肉じゃが ・いんげんのサラダ ・揚げ茄子生姜浸し	・切干大根の煮物 ・ぬた和え ・さつま芋のレモン煮		・ひじきの煮物 ・ごまあえ ・肉団子と野菜の甘酢あん
	15日(月)	16日(火)	17日(水)		18日(木)
雷門 700円	・サバのごま山椒揚げ ・鶏のガーリックバター焼き 熱量892Kcal たんぱく質34.4g 脂質36.8g 食塩量3.7g	・とんかつ ・さわらの照焼き 熱量786Kcal たんぱく質34.0g 脂質22.2g 食塩量4.4g	・たらの味噌チーズ焼き ・鶏の唐揚げ 熱量825Kcal たんぱく質59.1g 脂質20.3g 食塩量8.7g	・手作りハンバーグ ・アジフライ 熱量983Kcal たんぱく質40.2g 脂質36.4g 食塩量3.5g	・鮭の彩り焼き ・豚肉の豆板醤炒め 熱量905Kcal たんぱく質39.5g 脂質35.6g 食塩量3.6g
吾妻 520円	・サバのごま山椒揚げ ・たけのこ天ぷら 熱量775Kcal たんぱく質21.9g 脂質28.7g 食塩量2.9g	・とんかつ ・スパゲティサラダ 熱量736Kcal たんぱく質21.9g 脂質22.8g 食塩量4.0g	・たらの味噌チーズ焼き ・いかのフリッター 熱量651Kcal たんぱく質28.1g 脂質14.5g 食塩量6.2g	・手作りハンバーグ ・コーンコロッケ 熱量872Kcal たんぱく質31.2g 脂質32.2g 食塩量3.1g	・鮭の彩り焼き ・蓮根はさみ揚げ 熱量712Kcal たんぱく質28.1g 脂質23.8g 食塩量2.5g
言問 470円	・鶏のガーリックバター焼き 熱量667Kcal たんぱく質26.8g 脂質22.3g 食塩量2.8g	・さわらの照焼き 熱量564Kcal たんぱく質25.1g 脂質11.4g 食塩量3.3g	・鶏の唐揚げ 熱量671Kcal たんぱく質43.8g 脂質16.0g 食塩量7.4g	・アジフライ 熱量666Kcal たんぱく質19.8g 脂質20.8g 食塩量2.7g	・豚肉の豆板醤炒め 熱量695Kcal たんぱく質23.0g 脂質24.4g 食塩量2.6g
副菜 (共通)	・つきこん炒り煮 ・ふきのごまあえ ・スパイシーイタリアンオムレツ	・おでん風煮物 ・きんぴらごぼう ・オクラと山菜の和え物	・小松菜と卵の彩炒め ・かぼちゃのハチミツ煮 ・ザーサイと胡瓜の和え物	・挽肉チャプチェ ・ツナサラダ ・なすの田楽	・五目豆 ・じゃが芋の和風サラダ ・かに焼売
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
雷門 700円	・鶏肉の香味ネギソース ・赤魚の煮付け 熱量792Kcal たんぱく質41.0g 脂質24.0g 食塩量4.3g	お休みをさせていただきます。	・アジの蒲焼き風 ・ポークケチャップ 熱量892Kcal たんぱく質31.8g 脂質31.8g 食塩量4.9g	・鶏肉の酢豚風 ・さばのみそ煮 熱量941Kcal たんぱく質42.4g 脂質32.5g 食塩量6.5g	・白身魚のバジルソテー ・チキンカツ 熱量705Kcal たんぱく質31.4g 脂質21.5g 食塩量3.8g
吾妻 520円	・鶏肉の香味ネギソース ・菜花と筍のペペロンチーノ 熱量736Kcal たんぱく質30.3g 脂質22.4g 食塩量3.3g		・アジの蒲焼き風 ・ジャンボ焼売 熱量679Kcal たんぱく質21.3g 脂質18.6g 食塩量3.6g	・鶏肉の酢豚風 ・海鮮チヂミ 熱量811Kcal たんぱく質35.2g 脂質22.5g 食塩量5.0g	・白身魚のバジルソテー ・野菜コロッケ 熱量611Kcal たんぱく質24.0g 脂質17.2g 食塩量3.5g
言問 470円	・赤魚の煮付け 熱量547Kcal たんぱく質26.0g 脂質8.3g 食塩量3.9g		・ポークケチャップ 熱量754Kcal たんぱく質25.1g 脂質26.1g 食塩量4.2g	・さばのみそ煮 熱量685Kcal たんぱく質20.8g 脂質23.4g 食塩量3.4g	・チキンカツ 熱量603Kcal たんぱく質22.6g 脂質15.7g 食塩量2.6g
副菜 (共通)	・筑前煮 ・切干大根梅おかかサラダ ・じゃこ天		・とりごぼう炒め ・ちくわのわさびサラダ ・ゆず味噌こんにやく	・ピーマン炒め ・小松菜とツナの和え物 ・春巻き	・切昆布の煮物 ・蒸し鶏と筍のサラダ ・ミニかに玉

数量限定 日替り弁当 470円～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
みそかつ丼 470円	天津飯 470円	鶏生姜焼き丼 470円	鰻とろ重 880円	ステーキ丼 いわしと旬野菜のエスカパッシュ 1,000円

※土日祝のお弁当につきましては、お問い合わせいただけますようお願いいたします。※仕入れの都合により献立の内容が変わることもございます。
※弁当は数に限りがございます。ご注文は前日までとさせていただきます。売り切れの際はご容赦ください。