# 2月定食メニュ

## このほか定番メニュー(丼・めん類・カレー等)があります

主業 菜菜 菜菜 華 副主 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華	鶏の竜田揚げ ジャコサラダ イカ大根煮 ちくわ2色揚げ 豚ひれかつ 春雨サラダ 味噌マヨチキン 野菜ナムル 目玉焼きハンバーグ いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ 照焼きチキン チンゲン菜とカニカマ炒め	ごはん スプ は	857 3 662 3.7 831 3.4 809 4.4 915 4.3 857 2.8 738 4.7	主食 副主副 主副主副主副主副主副主副主副主副主副主副主副主副主副主副	ミートスパゲティ ポテトフライ 牛カルビ焼肉 コロッケ 甘えびかき揚げ丼 豆腐となすの肉味噌あん キーマカレー 大根サラダ 味噌バターラーメン パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ 牛肉煮込みうどん	スープ ごはん 味噌汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	778 4.2 7778 4.2 717 4.7 1055 6.4 931 1.1 7655 2.9
主菜 主	イカ大根煮 ちくわ2色揚げ 豚ひれかつ 春雨サラダ 味噌マヨチキン 野菜ナムル 目玉焼きハンバーグ いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ	ごはん 味噌汁 ごはん 味噌はん スープ きのご所 味噌はん スープ さいはん スープ さいはん スープ	831 3.4 809 4.4 915 4.3 857 2.8 738 4.7	主食菜主食菜菜食菜菜食蔬菜	牛カルビ焼肉 コロッケ 甘えびかき揚げ丼 豆腐となすの肉味噌あん キーマカレー 大根サラダ 味噌バターラーメン パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	ではん 味噌汁 味噌汁 スープ きのこご飯 漬物 ロールパン・ロエはん フルーツ すまし汁	824 2.9 778 4.2 717 4.7 1051 6.4 931 1.1
副菜 主菜 菜 主菜 菜 主菜 菜 主菜 主菜 主菜	ちくわ2色揚げ 豚ひれかつ 春雨サラダ 味噌マヨチキン 野菜ナムル 目玉焼きハンバーグ いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ 照焼きチキン	味噌汁 ごはん 味噌汁 ごはん スープ きのこご飯 味噌汁 ごはん スープ さのこご飯	3.7 831 3.4 809 4.4 915 4.3 857 2.8 738 4.7	副菜 主食 副菜 主菜 副菜 主食 副菜 主食	コロッケ 甘えびかき揚げ丼 豆腐となすの肉味噌あん キーマカレー 大根サラダ 味噌バターラーメン パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	味噌汁  味噌汁  スープ きのこご飯 漬物  ロールパンのエごは、 フルーツ  すまし汁	2.9 778 4.2 717 4.7 1051 6.4 931 1.1 765
主菜菜主菜菜主副菜菜主副菜菜菜菜主	豚ひれかつ 春雨サラダ 味噌マヨチキン 野菜ナムル 目玉焼きハンバーグ いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ	ごはん 味噌汁 ごはん スープ きのこご飯 味噌汁 ごはん スープ さなし汁	831 3.4 809 4.4 915 4.3 857 2.8 738 4.7	主食副菜主菜副菜主食副菜主食副菜主食	甘えびかき揚げ丼 豆腐となすの肉味噌あん キーマカレー 大根サラダ 味噌バターラーメン パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	味噌汁 スープ きのこご飯 漬物 ロールパン・こごはん フルーツ すまし汁	778 4.2 717 4.7 1052 6.4 931 1.1 765
副菜 主菜 主菜 主菜 主菜 主菜 主菜	春雨サラダ 味噌マヨチキン 野菜ナムル 目玉焼きハンバーグ いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ	味噌汁 ごはん スープ きのこご飯 味噌汁 ごはん スープ ごはん すまし汁	3.4 809 4.4 915 4.3 857 2.8 738 4.7	副菜 主菜 副菜 主食 副菜 主食 副菜 主食	豆腐となすの肉味噌あん キーマカレー 大根サラダ 味噌バターラーメン パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	スープ きのこご飯 漬物 ロールパン・፣ ごはん フルーツ すまし汁	4.2 717 4.7 1051 6.4 931 1.1 765
副菜 主菜 主菜 主菜 主菜 主菜 主菜	春雨サラダ 味噌マヨチキン 野菜ナムル 目玉焼きハンバーグ いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ	味噌汁 ごはん スープ きのこご飯 味噌汁 ごはん スープ ごはん すまし汁	3.4 809 4.4 915 4.3 857 2.8 738 4.7	副菜 主菜 副菜 主食 副菜 主食 副菜 主食	豆腐となすの肉味噌あん キーマカレー 大根サラダ 味噌バターラーメン パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	スープ きのこご飯 漬物 ロールパン・፣ ごはん フルーツ すまし汁	4.2 717 4.7 105 6.4 931 1.1 765
主菜 副菜 主菜 副菜 主菜 副菜	味噌マヨチキン 野菜ナムル 目玉焼きハンバーグ いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ	ごはん スープ きのこご飯 味噌汁 ごはん スープ ごはん すまし汁	809 4.4 915 4.3 857 2.8 738 4.7	主菜副菜主食副菜主食副菜主食副菜	キーマカレー 大根サラダ 味噌バターラーメン パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	スープ きのこご飯 漬物 ロールパン・፣ ごはん フルーツ すまし汁	7177 4.77 1055 6.44 931 1.11 765
副菜 主菜 主菜 主菜 主菜 主菜	野菜ナムル 目玉焼きハンバーグ いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ	スープ きのこご飯 味噌汁 ごはん スープ ごはん すまし汁	4.4 915 4.3 857 2.8 738 4.7	副菜 主食 副菜 主食 副菜 主食	大根サラダ 味噌バターラーメン パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	きのこご飯 漬物 ロールバン o r こはん フルーツ すまし汁	4.7 105 6.4 931 1.1 765
主菜 副菜 主菜 副菜 主菜	目玉焼きハンバーグ いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ 照焼きチキン	きのこご飯 味噌汁 ごはん スープ ごはん すまし汁	915 4.3 857 2.8 738 4.7	主食副菜主食副菜主食	味噌バターラーメン パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	きのこご飯 漬物 ロールバン o r こはん フルーツ すまし汁	105 6.4 931 1.1 765
副菜 主菜 副菜 主菜 副菜	いんげんソテー 大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ 照焼きチキン	味噌汁 ごはん スープ ごはん すまし汁	4.3 857 2.8 738 4.7	副菜 主食 副菜 主食 副菜	パンプキンシチュー メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	漬物 ロールバン o r ごはん フルーツ すまし汁	6.4 931 1.1 765
主菜主菜	大きな鶏竜田揚げ 根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ 照焼きチキン	ごはん スープ ごはん すまし汁	857 2.8 738 4.7	主食副菜主食副菜	メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	ロールバンo r ごはん フルーツ すまし汁	931 1.1 765
副菜 主菜 副菜 主菜	根菜きんぴら さばの味噌煮 磯辺揚げ 照焼きチキン	スープ ごはん すまし汁 ごはん	2.8 738 4.7	主食	メンチカツ 豚カルビ丼 ポテトサラダ	フルーツ	1.1 765
主菜副菜主菜	さばの味噌煮 磯辺揚げ 照焼きチキン	ごはん すまし汁 ごはん	738 4.7	主食副菜	豚カルビ丼 ポテトサラダ	すまし汁	765
副菜	磯辺揚げ 照焼きチキン	すまし汁 ごはん	4.7	副菜	ポテトサラダ		
主菜	照焼きチキン	ごはん					2.9
			818	主食	生肉者込みうどん		
			818	主食	生肉者込みうどん		
副菜	チンゲン菜とカニカマ炒め	<b>咔</b>			LI KAWKENY / CIO	ご飯orフルーツ	678
		·/V日.(1	6.2	副菜	海藻サラダ		8.7
主菜	豚肉の生姜焼	ごはん	800	主菜	広島産カキフライ	ごはん	922
副菜	さつま芋とコーンのマヨ和え	スープ	3.3	副菜	里芋とりそぼろあん	スープ	4
主菜	鮭とまいたけのチーズ焼き	ほたてご飯	803	主食	白湯ラーメン	ほたてご飯	793
副菜	五目ひじき煮	味噌汁	4.1	副菜		漬物	6.8
主菜	魚フライカレー風味タルタルソース	ごはん	903	主食	豚丼		898
副菜	ほうれん草のごま和え	すまし汁	2.7	副菜	揚げ餃子	すまし汁	3.2
主菜	酢豚	ごはん	967	主食	オムレツカレー		702
副菜	にんじんナムル	スープ	4.1	副菜	サラダ	スープ	5.7
主菜	とんかつ	ごはん	912	主食	カレーうどん		723
副菜	金平ごぼう	味噌汁	2.3	副菜	ミニホットドッグ	フルーツ	6.5
主菜	チキンソテーねぎ塩ソース	ごはん	894	主菜	牛すき丼		802
副菜	エッグサラダ	スープ	5.8	副菜	温泉卵	スープ	6
主菜	温野菜と豚肉の生姜ソース	わかめご飯	872	主食	塩チャーシュー麺		842
副菜	カニシュウマイ	味噌汁	3.5	副菜	わかめご飯	漬物	7.5
	エビフライ&メンチカツ	ごはん	918	主食	ロコモコ丼		112
主菜		スープ	4.5	副菜		スープ	6.2
	副菜 主菜 副菜 主菜 副菜	<ul> <li>副業 エッグサラダ</li> <li>主業 温野菜と豚肉の生姜ソース</li> <li>副業 カニシュウマイ</li> <li>主業 エビフライ&amp;メンチカツ</li> <li>副業 マカロニサラダ</li> </ul>	副業       エッグサラダ       スープ         主業       温野菜と豚肉の生姜ソース わかめご飯         副業       カニシュウマイ       味噌汁         主業       エビフライ&メンチカツ ごはん         副業       マカロニサラダ スープ         12月23日(金)~1月9日(月)まで休業	副業     エッグサラダ     スープ     5.8       主業     温野菜と豚肉の生姜ソース わかめご飯     872       副業     カニシュウマイ     味噌汁     3.5       主業     エビフライ&メンチカツ     ごはん     918       副業     マカロニサラダ     スープ     4.5	副業     エッグサラダ     スープ     5.8     副業       主業     温野菜と豚肉の生姜ソース わかめご飯     872     主食       副業     カニシュウマイ     味噌汁     3.5     副業       主業     エビフライ&メンチカツ     ごはん     918     主食       副業     マカロニサラダ     スープ     4.5     副業	副業     エッグサラダ     スープ     5.8     副業     温泉卵       主業     温野菜と豚肉の生姜ソース わかめご飯     872     主食     塩チャーシュー麺       副業     カニシュウマイ     味噌汁     3.5     副業     わかめご飯       主業     エビフライ&メンチカツ     ごはん     918     主食     ロコモコ丼       副業     マカロニサラダ     スープ     4.5     副業     2色天ぷら       12月23日(金)~1月9日(月)まで休業     ~冬休み~	副業     エッグサラダ     スープ     5.8     副業     温泉卵     スープ       主業     温野菜と豚肉の生姜ソース わかめご飯     872     主食     塩チャーシュー麺       副業     カニシュウマイ     味噌汁     3.5     副業     わかめご飯     漬物       主業     エビフライ&メンチカツ     ごはん     918     主食     ロコモコ丼       副業     マカロニサラダ     スープ     4.5     副業     2色天ぷら     スープ       1 2月23日(金)~1月9日(月)まで休業     ~冬休み~     22日の定:

※定食は数に限りがありますのでご了承ください ※22日のカロリー表示にミニケーキは含まれていません

# 栄養一口メモ

食材には、食材自体で"冷す""温める"という効果があるものがあります。効果の有無について個人差はあるかもしれませんが、季節や生活環境に合わせ摂取することが大切です。

12月を迎え、寒さが増してきましたが、体を温める食材を使った温かい料理を食べて、体の芯から温まり、寒い冬を乗り切りましょう!

#### 体を温める効果のある食

穀類・豆類・・・もち米・黒米・小豆・黒豆

野菜類・・・・ かぼちゃ・かぶ・にんじん・れんこん・たまねぎ・にら

肉・卵類・・・・鶏肉・鶏レバー・豚レバー

香辛料・・・・ 生姜・こしょう・山椒・唐辛子・豆板醤・ニンニク・わさび・味噌

その他・・・・・ 紅茶・赤ワイン・日本酒

## 体ホカホカレシピ

〔生姜ごはん根菜和風カレー・温野菜サラダ・ゆずティー〕

◎生姜ごはん根菜和風カレーのレシピ

〔材料〕

ごはん れんこん 生姜みじん切ごぼう

いりごま いんげん かぼちゃ 油

鶏モモ肉 塩 こしょう 玉ねぎ チキンコンソメ

カレールー にんじん じゃがいも ローリエ



1. フライパンに油をひき、塩コショウした鶏モモ肉の両面焼く

2. 鍋でたまねぎ、にんじんを炒め、水、1、を加える。沸騰後、じゃがいも、チキンコン ソメローリエを加え再度沸騰。火が通ったらカレールー、お好みの調味料で味付け

- 3. れんこん、ごぼう、いんげん、かぼちゃは食べやすい大きさに切って素揚げする
- 4. 温かいごはん、生姜のみじん切り、いりごまを混ぜ合わせる
- 5. 器に4. を盛り、2をかけ3を彩りよく盛り付ける ※ごはんに小量のバターを混ぜると風味が増します