

	昼食	夕食	昼食	夕食
2月15日	ジュシーハンバーグ パセリ芽 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ エネルギー 433kcal 塩分 1.3g	アカウオの生姜煮 ペンタプルサラダ 小松菜のナムル 肉野菜煮込み じゃこピーマン エネルギー 424kcal 塩分 1.7g	味噌カツ(味噌別添え) 味きゅうり ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の煮しめ 若竹煮 エネルギー 503kcal 塩分 2.6g	ブリの照焼き 人参甘煮 白菜の生姜和え 豚肉入り五目きんぴら 南瓜煮 エネルギー 501kcal 塩分 1.2g
2月16日	白身魚フライ 小松菜のおかか和え 野菜のトマト炒め けんちん煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 470kcal 塩分 1.2g	鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草とマグロフレークの和え物 南瓜とレーズンの煮物 三杯酢和え エネルギー 428kcal 塩分 1.2g	サバの野菜入り甘酢煮 茄子とピーマンの味噌炒め 北海道煮 炒り豆腐 エネルギー 508kcal 塩分 1.2g	牛ひき肉と野菜のカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け エネルギー 451kcal 塩分 1.7g
2月17日	豚肉としめじの味噌生姜炒め 土佐酢和え 鶏ごぼう ほうれん草の錦和え エネルギー 432kcal 塩分 1.6g	アジのバター醤油風味 人参マリネ ニラ玉あんかけ じゃが芋としいたけの煮物 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	照焼チキン ほうれん草のお浸し キャベツの塩炒め カニ入りつみれの炊き合せ こんにゃくの中華和え エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	枝豆ごろごろ豆腐中華あん ブロッコリー 里芋のごまボン酢和え 大根のうま煮 わかめの青ジソサラダ エネルギー 444kcal 塩分 2.7g
2月18日	鶏肉と野菜の山賊炒め さつま芋サラダ 豆腐しんじょの炊き合せ 小松菜の炒り菜 エネルギー 467kcal 塩分 1.6g	いわしハンバーグ(甘酢ソース) ひじき煮 キャベツとハムの玉子炒め こんにゃくの辛味炒め エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	ハッシュドビーフ風フライ 人参煮 ひじきサラダ 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) キャベツの沢庵和え エネルギー 504kcal 塩分 1.7g	アジのごま風味噌焼き しば漬け ブレンオムレツ 野菜のバジル炒め チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 434kcal 塩分 2.3g
2月19日	豚肉のオイスター炒め 筍きんぴら がんもの含め煮 ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 472kcal 塩分 1.5g	ミートオムレツ しる菜のごま和え 梅酢和え 鶏じゃが 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	酢豚 海鮮いか団子 きのこのすき焼き煮 しる菜のごま炒め エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	ロールキャベツ(トマトソース) ほうれん草のしらす和え 南瓜のそぼろ煮 筍の土佐煮 エネルギー 401kcal 塩分 1.2g
2月20日	鶏肉の甘酢あん じゃが芋マーボー炒め 根菜の五目煮 二色和え エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウインナーのカレー炒め オクラと茄子の和え物 エネルギー 443kcal 塩分 1.3g	牛肉の味噌生姜煮 お魚厚揚げ 野菜の山椒風味炒め 里芋の煮物 エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	豆腐ハンバーグ 大根なます マーボー竹輪 親子煮 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 482kcal 塩分 2.1g
2月21日	豚肉のにんにく醤油焼き だし巻き玉子 大根としいたけの煮物 しる菜のお浸し エネルギー 410kcal 塩分 1.6g	ミートボールとキャベツのクリーム煮 コーン春雨サラダ じゃが芋のナポリタン風 小松菜の辛子和え エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	サケの南蛮漬け ツナマカロニサラダ さつま芋のケチャップ煮 オクラのごま和え エネルギー 508kcal 塩分 1.4g	チキンカツ ごぼうサラダ キャベツのレモン酢和え 野菜のクリーム煮 れんこんの生姜炒め エネルギー 492kcal 塩分 1.3g

ことわざの空いた部分を答えましょう

- 好きこそ物の  なれ
- 木に縁りて  を求む
- 月に叢雲、花に
- は口ほどに物を言う
- 鯛の尾より  の頭
- 帯に短し  に長し
- あれば水心
- 雀百まで  忘れず
- が茶を沸かす
- 食う虫も好き好き

- ①上手 ②魚 ③風 ④目 ⑤鯛  
⑥樗 ⑦魚心 ⑧踊り ⑨へそ ⑩たで

★追加注文・キャンセルなどの  
変更のご連絡は前日五時まで  
にお願いします。