

# 元気弁当

		2月6日(月)		2月7日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		2月14日(土)		2月15日(日)	
昼 食		コーンクリーム& 鶏ごぼうカツ		ミックスフライ		とりの照り焼き& ハムチーズフライ		すき焼き風フライ& 蒸シューマイポン酢かけ		ハムカツ& かぼちゃ挽肉フライ		鶏の唐揚げ		料理長おまかせメニュー	
		イカとアスパラの 中華和え		豚肉と昆布の煮物		きのこ金平		炒り豆腐		ラトウユ		シーフードスパゲティ			
		こんにゃくの梅和え		里芋サラダ		インゲン辛子和え		カリフラワー ごまクリームサラダ		ふきの土佐煮		ほうれん草の辛子和え			
		かぼちゃ煮物		キャベツおなか和 え		ワカメお浸し		里芋のゆずあんかけ		彩りコーン春雨サラ ダ		ゴボウサラダ			
		漬物		漬物		漬物		漬物		漬物		漬物			
	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	
	715 kcal	295 kcal	702 kcal	282 kcal	590 kcal	170 kcal	845 kcal	425 kcal	791 kcal	371 kcal	892 kcal	562 kcal			
夕 食		ささみ梅肉フライ& いか天ぷら		牛肉スタミナ炒め& マヨたまカツ		肉じゃがコロケ& プレーンオムレツ		イカカツ& 豚ロース串カツ		豚肉オイスター炒め& 磯辺フライ		アジフライ& 生姜メンチカツ		料理長おまかせメニュー	
		マーボー豆腐		丸ごぼう甘辛煮		茄子の田舎煮		肉じゃが		枝豆と豆腐のふんわり 天		筑前煮			
		小松菜ごま和え		大根和風サラダ		カニサラダ		人参とツナのサラダ		バンバンジーサラダ		コールスローサラ ダ			
		じゃこピーマン		カリフラワーのオーロラソ ース		オクラポン酢かけ		山芋ゆかり和え		柚子こんにゃく		出し巻き卵			
		漬物		漬物		漬物		漬物		漬物		漬物			
	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	ご飯付き	おかずのみ	
	740 kcal	320 kcal	764 kcal	344 kcal	740 kcal	320 kcal	866 kcal	446 kcal	711 kcal	291 kcal	826 kcal	406 kcal			

※ 材料入手の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承下さい  
 お届けした食事は、早めにお召し上がりください。食べ残しについては必ず捨ててください。  
 昼食は、午後1時まで、夕食は午後7時までにご予約ください。

みずほ(配食センター)  
 TEL(0823)77-2006  
 FAX(0823)77-2001