



2/3 エネルギー383kcal / 蛋白質24.2g / 脂質18.5g
食塩相当量3.3g / 炭水化物25.6g / 食物繊維5.5g

**大人気 特選ヒレカツの
デミグラスソースがけ**

やみつき大根
照り焼きチキンと白菜の炒め
きんぴら蒟蒻



2/4 エネルギー478kcal / 蛋白質24.2g / 脂質17.2g
食塩相当量3.2g / 炭水化物44.7g / 食物繊維21.5g

**NEW えびフリッター&
白身魚フライのチリマヨがけ**

和風パスタ
ゴーヤチャンプル
人参と里芋のそぼろ煮

優しい辛さと甘酸っぱさにマヨネーズの濃厚クリーミーな味わいが加わったチリマヨソースを、サクサクのえびフリッターと白身魚フライにかけ、エスニック風に仕上げました！



2/5 エネルギー478kcal / 蛋白質24.4g / 脂質28.4g
食塩相当量3.5g / 炭水化物27.4g / 食物繊維6.4g

**鶏と野菜の
クリームソース煮**

チーズ入りじゃがいも串、大豆ミートのメンチカツ
キャベツとわかめのポン酢和え、白菜とツナの和え物
金時豆甘納豆&あんこ



2/6 エネルギー417kcal / 蛋白質12.4g / 脂質23.6g
食塩相当量3.0g / 炭水化物34.4g / 食物繊維5.0g

豚こまの青椒肉絲

野菜コロケ

カレーマカロニサラダ
水餃子とチンゲン菜の中華あんかけ
無限もやし



2/7 エネルギー438kcal / 蛋白質15.8g / 脂質25.2g
食塩相当量3.1g / 炭水化物33.1g / 食物繊維6.6g

サバのみそ焼き

コーン入りミンチカツ、三角春巻き

めんたいポテトサラダ
大根とごぼうの甘煮
ちくわと小松菜のごま和え



2/8 エネルギー497kcal / 蛋白質32.9g / 脂質25.8g
食塩相当量3.6g / 炭水化物29.5g / 食物繊維4.6g

ニンニクからあげ



豚キムチ、だて巻き

しろ菜の煮びたし、京風がんも
キャベツとカニカマのサラダ
れんこんと分葱の酢みそ

今週の三二知識

「節分といえば2月3日」と思っている方、多いですね。でも今年2025年の節分は2月2日だったんです！地球の公転周期に基づいて節分の日付は毎年微妙に変わり、近年は2月2日になることもあります。ちなみに、来年2026年の節分はまた2月3日に戻ります。不思議ですね！さて、節分といえば豆まき。豆にはたんぱく質やビタミンB群が豊富で、栄養面でも優れた食材です。年齢の数だけ豆を食べると無病息災のご利益があるとされています。節分の日を逃してしまった方も、気持ちを込めて豆を食べれば福が舞い込むかもしれませんよ！また、日本の風習では、恵方に向けて無言で恵方巻きを食べると歳徳神に祈りが届き、縁起が良いとされています。今年の恵方は西南西。節分当日に食べられなかった方も、ぜひこの機会に西南西に向けて恵方巻きを楽しみながら、1年の幸せを祈ってみてはいかがでしょうか？笑顔と福が皆さんのお家に訪れますように★

レンジで温めてね！



涼しい場所で保管し、お早めにお召上がりください。
(品質保証は当日14時まで)

タレやソース類の小袋は、取り出してから温めて下さい。

仕入れの都合により内容を変更する場合がございます。すべてのメニューを記載しておりません。エネルギーには、ご飯(240g=約350kcal)は含まれていません。成分表示はメニュー表作成時の数値ですので目安としてお考え下さい。土曜日は使い捨て容器になります。

