


2週間ごとにメニューをお届けします

**2月3日 (月)** 336 kcal/ 17.8 g/ 14.5 g  
29.2 g/ 3.3 g

ごぼうサラダ	ゆず大根	春巻き	
ちくわ麩 辛子和え	スパソテー (塩・胡椒) 豚・玉葱生姜焼き風炒 白ごまふり カップ大 1食福豆		
		チンゲン菜煮浸し	<b>節分</b>

**2月10日 (月)** 427 kcal/ 12.1 g/ 21.1 g  
47.0 g/ 3.6 g

マカロニサラダ	かつお 大根	薩摩揚げ
昆布酢の物	千キャベツ メンチカツ 薩摩揚南部天ぷら	
		茄子煮浸し

**2月4日 (火)** **五目ご飯** 427 kcal/ 19.7 g/ 21.3 g  
31.2 g/ 3.6 g

厚揚げ煮 マーボーあんかけ	桜漬け	もやしハム カレー炒め
インゲン胡麻 和え	千キャベツ 白身フライ 椎茸天ぷら	
		シェルマカササラダ

**2月11日 (火)**



建国記念の日


**2月5日 (水)** 416 kcal/ 21.7 g/ 19.8 g  
28.7 g/ 4.0 g

パンサンスー	青キュー	ごぼう天 三角蒟蒻辛子ごま
ドライカレー	千キャベツ 鶏唐揚げ	
		パクシヨイ煮浸し

**2月12日 (水)** 333 kcal/ 12.8 g/ 15.1 g  
24.7 g/ 2.7 g

かぼちゃ煮 おくらのみ	青キュー	蓮根つくね照焼き たれかけ
白菜煮浸し	マカロニソテー アジフライ えびかつ	
		ひじきサラダ

**2月6日 (木)** 351 kcal/ 8.2 g/ 15.8 g  
55.0 g/ 3.2 g

いか大根煮 きぬさやのせ	かつお大根	レンコン金平	
わかめ酢の物	千キャベツ 牛肉コロッケ 竹輪天ぷら		
		蒟蒻 ・コーンサラダ	<b>おふろの日</b>

**2月13日 (木)** 430 kcal/ 16.8 g/ 22.3 g  
36.9 g/ 4.4 g


海藻サラダ 中華ドレ	桜漬け	豆腐ステーキ 味噌かけ
ブロッコリー 胡麻和え	きのこスパゲティ ささみフライ	
		小松菜煮浸し

**2月7日 (金)** 386 kcal/ 14.6 g/ 19.3 g  
35.4 g/ 3.5 g

ひじき煮	しば漬け	スパゲティサラダ
法蓮草 辛子和え	ハンバーグ焼き フライドポテト ブロッコリー トマトソースかけ	
		メンマ炒め

**2月14日 (金)** 335 kcal/ 9.8 g/ 15.3 g  
38.7 g/ 3.3 g

ビーフン炒め	梅干し	三角蒟蒻煮 がんも煮
切干大根 胡麻酢	千キャベツ ハムとベーコン ミックスフライ 蓮根磯部天ぷら 1食用チョコ	
		ポテトサラダ



**バレンタインデー**

食中毒防止ご協力をお願い **お米は国産米を使用しております**

- 昼食は配達当日の午後2時までにお召し上がりください
- 直射日光のあたる場所、極端に湿度の高い場所、湿気が多いジメジメした場所に置かないでください
- 陽の当たらない風通しのよい場所に保管してください
- もし万が一、開蓋後、異臭・異物・異変などみられた時は、即喫食を中止し弊社までご連絡ください

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質  
2行目:炭水化物/塩分相当量

**スバル食品株式会社**

〒 918-8171 福井市森行町24-1  
TEL: 0776-38-1111  
FAX 0776-38-0181

献立は、材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合がございます