

ぐるめし健康club

※E…エネルギー 脂…脂質 塩…塩分

お米は国産米を使用しています

※1食用ソース等が付属する場合、衛生上の観点から別のメニューの場所に入れる場合があります

2/3 (月)	さくら 和風ハンバーグ 大根おろしソース 大豆の煮物 E 318.39kcal 脂 14.77g 塩 2.51g	JOYランチ ハムカツ (マカロニソテー添え) サイコロ高野豆腐と人参煮 E 433.12kcal 脂 23.04g 塩 3.82g	げんき 鯖の塩焼き (さつま芋天添え) 切干大根と竹輪煮 E 218.71kcal 脂 8.08g 塩 2.81g
	さくら 白身魚のカレーフリッター (キャベツのゆかり和え添え) サイコロ蒟蒻金平 E 274.17kcal 脂 13.81g 塩 3.82g	JOYランチ 鶏唐揚げ (キャベツのゆかり和え添え) サイコロ蒟蒻金平 E 379.82kcal 脂 22.72g 塩 2.84g	げんき 肉団子のクリームシチュー 大根煮 E 257.94kcal 脂 10.15g 塩 3.2g
2/4 (火)	さくら 天ぷら盛り合わせ (さつま芋・えび・蓮根・スナップエンドウ) ごぼうとしらたきの煮物 E 251.75kcal 脂 13.05g 塩 3.37g	JOYランチ 肉団子の酢豚風 じゃが芋のカレー粉ごま和え E 278.94kcal 脂 9.53g 塩 2.71g	げんき 白身魚の香草パン粉焼き (キャベツカレーソテー添え) 刻み昆布煮 E 259.49kcal 脂 12.79g 塩 2.78g
	さくら 豆腐ハンバーグ 一食デミグラスソース レンコンの練りごま和え E 285.13kcal 脂 15.31g 塩 2.16g	JOYランチ ソースチキンカツ ツナ大根 E 374.25kcal 脂 20g 塩 2.28g	げんき 八宝菜 ペンネトマトソース煮 E 256.72kcal 脂 9.2g 塩 3.33g
2/5 (水)	さくら 肉じゃが 揚げ出し豆腐銀あんかけ E 352.89kcal 脂 17.11g 塩 2.97g	JOYランチ コロッケとスクランブルエッグ (ナポリタン添え) バンサンスー E 411.06kcal 脂 21.91g 塩 2.72g	げんき えびカツとカニシューマイ 水菜とさつま揚げ煮 E 259.42kcal 脂 8.66g 塩 1.75g
	2/6 (木)	2/7 (金)	

隣のQRコードを読み取り、各ページにアクセスしてください。
 Webページにて最新のメニューを公開しております。
 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。



ぐるめし健康club

※E…エネルギー 脂…脂質 塩…塩分

お米は国産米を使用しています

※1食用ソース等が付属する場合、衛生上の観点から別のメニューの場所に入れる場合があります

2/10 (月)	<p>さくら</p> <p>白身魚のみぞれあん 春雨の中華風サラダ</p> <p>E 251.95kcal 脂 11.41g 塩 2.85g</p>	<p>JOYランチ</p> <p>イカフライ 揚げ茄子のチリソース 春雨の中華風サラダ</p> <p>E 319.16kcal 脂 14.77g 塩 2.8g</p>	<p>げんき</p> <p>豆腐ハンバーグとオムレツ 高野豆腐煮</p> <p>E 265.51kcal 脂 10.72g 塩 2.2g</p>
	2/11 (火)	<p>さくら</p>	<p>JOYランチ</p> <p>建国記念日 </p>
2/12 (水)		<p>さくら</p> <p>えびカツと イカドーナツフライ ミネラルたっぷり金平ごぼう</p> <p>E 342.73kcal 脂 12.19g 塩 2.14g</p>	<p>JOYランチ</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ</p> <p>E 342.07kcal 脂 16.2g 塩 2.89g</p>
	2/13 (木)	<p>さくら</p> <p>鶏天の磯辺揚げ ウスターソース おとうふがんも煮</p> <p>E 373.39kcal 脂 22.42g 塩 3.41g</p>	<p>JOYランチ</p> <p>鶏照り焼き (レンコンサラダ添え) 黒きくらげの醤油ラー油和え</p> <p>E 339.72kcal 脂 19.32g 塩 3.29g</p>
2/14 (金)		<p>さくら</p> <p>すき焼き風煮 茶碗蒸し</p> <p>E 260.79kcal 脂 13.55g 塩 2.09g</p>	<p>JOYランチ</p> <p>ハムエッグフライとカニカマ天 もやしの辛子和え</p> <p>E 281.21kcal 脂 14.69g 塩 2.23g</p>

隣のQRコードを読み取り、各ページにアクセスしてください。
Webページにて最新のメニューを公開しております。
食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。



ぐるめし健康club

※E…エネルギー 脂…脂質 塩…塩分

お米は国産米を使用しています

※1食用ソース等が付属する場合、衛生上の観点から別のメニューの場所に入れる場合があります

2/17 (月)	さくら	JOYランチ	げんき
	白身魚の香草焼き (ブロッコリーのごま和え添え) ごぼうのみそマヨ和え E 267.47kcal 脂 10.55g 塩 2.52g	メンチカツ スパゲティーナポリタン E 370.63kcal 脂 18.85g 塩 2.91g	鶏の甘酢照焼き 春雨の酢の物 E 341.23kcal 脂 16.16g 塩 1.9g
2/18 (火)	さくら	JOYランチ	げんき
	鶏のハニーマスタード (人参と刻み揚げの金平添え) ピーフンきのこ炒め E 425.56kcal 脂 25.03g 塩 2.91g	ミートボールのトマトソース煮 ポテキャベサラダ E 327.3kcal 脂 17.46g 塩 2.96g	白身魚のおろし煮 豚大根 E 268.53kcal 脂 11.29g 塩 2.27g
2/19 (水)	さくら	JOYランチ	げんき
	白身魚のピカタ (チンゲン菜ソテー添え) かぼちゃの銀あんかけ E 279.74kcal 脂 14.99g 塩 3.54g	鶏の唐揚げ 大豆とツナのサラダ E 381.41kcal 脂 22.59g 塩 2.81g	メンチカツ (スパソテー添え) 田舎煮 E 348.7kcal 脂 13.25g 塩 3.06g
2/20 (木)	さくら	JOYランチ	げんき
	和風チキンソテー (ごぼうのキンピラ添え) 白菜ときゅうりの酢の物 E 331.71kcal 脂 17.08g 塩 2.87g	豆腐ハンバーグとかき揚げ ペーじゃが E 281.45kcal 脂 13.27g 塩 2.4g	えび天とトンカツ おとうふがんも煮 E 342.78kcal 脂 16.6g 塩 2.48g
2/21 (金)	さくら	JOYランチ	げんき
	イカの唐揚げ ウスターソース もやしサラダ E 238.68kcal 脂 10.8g 塩 3.18g	鶏唐揚げと野菜のカラフルサラダ 豆腐の玉子とじ風 E 405.04kcal 脂 24.58g 塩 2.78g	煮込みハンバーグ ポトフ E 306.73kcal 脂 14.58g 塩 3.08g

隣のQRコードを読み取り、各ページにアクセスしてください。
Webページにて最新のメニューを公開しております。
食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

さくら



JOYランチ



げんき



ぐるめし健康club

※E…エネルギー 脂…脂質 塩…塩分

お米は国産米を使用しています

※1食用ソース等が付属する場合、衛生上の観点から別のメニューの場所に入れる場合があります

	さくら	JOYランチ	げんき
2/24 (月)		振替休日 	
2/25 (火)	さくら 天井風 (かき揚げ・えび・さつま芋・スナップエンドウ) 車麩の煮物 E 267.65kcal 脂 27.36g 塩 2.35g	JOYランチ ビーフシチューハンバーグ スパゲティーサラダ E 316.71kcal 脂 13.33g 塩 4.93g	げんき メンチカツと玉子ロール 三角揚げと白菜煮 E 262.06kcal 脂 9.98g 塩 2.53g
2/26 (水)	さくら ハンバーグとオムレツ おろしソース 大根とミニがんもの煮物 E 284.64kcal 脂 11.6g 塩 3.37g	JOYランチ 海老と竹輪のフリッター (さつま芋焼き添え) 大豆の甘酢サラダ E 230.39kcal 脂 13.57g 塩 3.53g	げんき 白身魚の唐揚げ (キャベツのゆかり和え添え) 竹輪と豆腐煮 E 271.99kcal 脂 11.02g 塩 2.83g
2/27 (木)	さくら 白身魚のムニエル きのこソース 茶碗蒸し E 214.15kcal 脂 7.75g 塩 2.89g	JOYランチ ソーストンカツ 海藻の酢の物 E 344.57kcal 脂 19.33g 塩 2.38g	げんき ハンバーグとオムレツ デミグラスソース スパゲティーサラダ E 313.02kcal 脂 15.21g 塩 2.87g
2/28 (金)	さくら 豚コマ生姜焼き (野菜サラダ添え) 厚揚げ焼き E 304.78kcal 脂 17.71g 塩 2.47g	JOYランチ ヤンニョムチキン (ブロッコリー添え) じゃこ豆 E 364.9kcal 脂 21.21g 塩 3.58g	げんき 白身魚の煮物 (白菜煮添え) 湯豆腐あんかけ E 197.78kcal 脂 5.06g 塩 2.16g

隣のQRコードを読み取り、各ページにアクセスしてください。
Webページにて最新のメニューを公開しております。
食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

