

2月のメニュー

POINT

ごはんは、白米または玄米入り
ごはんからお選びいただけます。

1 (MON)

- 揚げないミルフィーユカツ
- 白菜のうま煮
- きんぴらごぼう
- 味噌汁

2 (TUE)

- 炊き込みご飯
- タラのゆず風味煮
- 青菜のごま和え
- 豚とごぼうの甘辛炒め
- 味噌汁

3 (WED)

- 鶏肉のクルミ味噌焼き
- キャベツの塩ダレ炒め
- ごぼうと蒟蒻のごま煮
- すまし汁

4 (THU)

- 揚げ春巻き&焼売
- ナムル
- きんぴらごぼう
- わかめスープ

5 (FRI)

- ガパオライス
- グリーンサラダ
- 根菜のポトフ
- たまごスープ

8 (MON)

- 鮭のちゃんちゃん焼き
- 肉団子
- 白菜の浅漬け
- すまし汁

9 (TUE)

- たっぷり野菜のチキンシチュー
- 白菜のサラダ
- 野菜たっぷりスープ
- フルーツゼリー

10 (WED)

- 青菜ご飯
- 鮭の味噌煮
- 豚とキャベツのソテー
- 白菜のゆず胡椒あえ
- すまし汁

11 (THU)

建国記念日

12 (FRI)

- プルコギ
- チヂミ
- 白菜の浅漬け
- わかめスープ
- 杏仁豆腐

15 (MON)

- ピーマンの肉詰め&蓮根のはさみ焼き
- ジャーマンポテト
- 五目煮
- 味噌汁

16 (TUE)

- 山椒風味から揚げ
- 青菜ともやしのナッツあえ
- ひじき煮
- すまし汁

17 (WED)

- アジのかば焼き丼
- 旬野菜の塩だれ炒め
- 大豆の炊き合わせ
- 味噌汁

18 (THU)

- 豚の味噌漬け丼
- チョレギサラダ
- ひじき煮
- たまごスープ

19 (FRI)

- 八宝菜
- 肉団子
- 大豆の五目煮
- 卵スープ
- マンゴープリン

22 (MON)

- ビビンバ丼
- グリーンサラダ
- ラタトゥイユ
- わかめスープ

23 (TUE)

天皇誕生日

24 (WED)

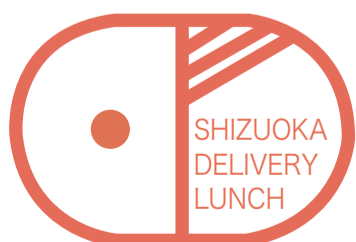
- チキン南蛮
- 春雨サラダ
- ラタトゥイユ
- 白菜のスープ

25 (THU)

- 炊き込みご飯
- 魚の煮つけ
- お豆のカレー風味コロッケ
- キャベツの香味あえ
- 味噌汁

26 (FRI)

- チャプチェ
- ブロッコリーのサラダ
- 鶏と大豆のトマト煮
- きのこスープ



Gochi弁

毎日オフィスで、ごちそうさま。

お気軽にお問い合わせください。営業時間 9:00-17:00(土日祝定休)
Ryu メディカルクッキング 静岡市駿河区石田 3-11-34 2F

TEL. 054-654-1030
090-9892-7370 (担当者直通)

MAIL. ryu.medical.cooking@gmail.com