

		2月2日 月	2月3日 火	2月4日 水	2月5日 木	2月6日 金	2月7日 土	2月8日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします	BREAKFAST 7:00 \$ 8:00	グリルベーコン&ポテト 鯖の文化干し コンニャク金平 グリーンサラダ (トマト) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ミートボールデミソース れんこんときのこのオイスター炒め 秋刀魚生姜煮 金時煮豆 ブルーベリーヨーグルト 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク カフェオレ	イベント・朝からザンギ オムレツ アスパラのバター炒め 筑前煮 グリーンサラダ(ミックス) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	グリルドウィンナー 鯖の味噌煮 切干大根 グリーンサラダ (ピーマン) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ミニハンバーグ スクランブルエッグ ごぼうコンニャク グリーンサラダ (コールスロー) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク フルーツ牛乳	ボイルドチキン ハムとキャベツの炒め フキの炒め 蜂蜜ヨーグルト グリーンサラダ(コーン) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ポークと野菜のソテー さわらの西京焼き 金平レンコン グリーンサラダ (ブロッコリー) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳
		ご飯 726 Kcal パン 733 Kcal	ご飯 985 Kcal パン 992 Kcal	ご飯 918 Kcal パン 925 Kcal	ご飯 841 Kcal パン 848 Kcal	ご飯 713 Kcal パン 720 Kcal	ご飯 741 Kcal パン 748 Kcal	ご飯 777 Kcal パン 784 Kcal

昼食 12:35 \$ 13:15	A定食	牛丼 1022 Kcal	豚肉の生姜焼き 953 Kcal	みよしの風 餃子カレー 1039 kcal	豚焼肉丼 829 Kcal	キャベツメンチ&イカフライ 912 Kcal	麻婆豆腐丼 847 Kcal	豚すき焼き丼 898 Kcal
		B定食	鶏肉の七味味噌マヨ焼き 1152 kcal		デミたまハンバーグ丼 963 kcal	鱈の唐揚げ葱ソース 837 kcal	五目中華丼 795 kcal	エビカツレツ 804 kcal
	副菜	コンビネーションサラダ 海鮮焼売 ライス・味噌汁	春巻き ポテの磯チーズ和え ライス・味噌汁	ひじきと胡瓜のサラダ 杏仁フルーツ ライス・味噌汁	コーンと法蓮草のソテー 春雨の中華サラダ スープ	大根とツナの和風サラダ アスパラソテー ライス・味噌汁	ミニ鮭フライ コーヒーゼリー ライス・味噌汁	海鮮焼売 白菜とカニカマのマヨ和え ライス・味噌汁
	カレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー		
	丼&パスタ	牛丼	デミたまハンバーグ丼	みよし野風餃子カレー	豚焼肉丼	五目中華丼		

夕食 16:30 \$ 18:30	A定食	ビーフシチュー 1234 Kcal	白身魚のムニエル ラビコットソース 852 Kcal	ピックメンチカツ 936 Kcal	和歌山名物 中華そば 1233 Kcal	ミートソーススパゲティ 774 Kcal	和風おろしハンバーグ 834 Kcal	ビーフストロガノフ 922 Kcal
	副菜	ホタテクリームコロッケ 果物・オレンジ 味噌汁 ライス	牛肉コロッケ スパゲティサラダ 味噌汁 ライス	チキンとブロッコリーのサラダ 穂先たけのこの土佐煮 味噌汁 ライス	白身魚フライ プリン ライス	ささみとカリカリごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ライス	イカリングフライ 春雨と小松菜のナムル 味噌汁 ライス	春巻き いんげんのなめこ和え 味噌汁 ライス
夜食 21:00~21:25		おにぎり	カレーピラフ	豚肉スタミナ丼	調理パン	他人丼		

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。 ★ お米は道産米を使用しております。
 ★食材仕入等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。あらかじめご了承ください。
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。
 ★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。



~~~~2月3日は節分!! 節分の由来とは?~~~~  
 節分という言葉は、[季節を分ける]という意味があります。立春・立夏・立秋・立冬の季節の始まりの前日を言います。  
 中でも立春は、悪い物を追い出し、素晴らしい春を迎えるために春の節分だけが行事として残ったと言われていま



|                                                            |                                 | 2月9日 月                                                                                            | 2月10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                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>のり佃煮<br>味付きのりを<br>提供いたします | BREAKFAST<br>7:00<br>\$<br>8:00 | ボイルドウィンナー<br>タラのカレー焼き<br>ツナとインゲンのマヨ和え<br>グリーンサラダ<br>(ミニトマト)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 | ベーコンスクランブルエッグ<br>鮭の塩焼き<br>金平レンコン<br>みかんヨーグルト<br>グリーンサラダ(コーン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>カフェオレ | チキンのカレー炒め<br>竹輪のおかか煮<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>(大根&人参)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 | ウィンナーポテト<br>焼売<br>フキの炒め<br>グリーンサラダ<br>(ブロッコリー)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 | ボイルドエッグチリソース<br>肉じゃが<br>金平ごぼう<br>グリーンサラダ<br>(ピーマン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>フルーツ牛乳 | ハッシュドポテト<br>鯖の味噌煮<br>筑前煮<br>キウイヨーグルト<br>グリーンサラダ(ミックス)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 | 鮭マヨ<br>じゃが芋と挽肉のキムチ炒め<br>切干大根<br>グリーンサラダ<br>(ツナとオニオン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 |
|                                                            |                                 | ご飯 704 Kcal   パン 711 Kcal                                                                         | ご飯 732 Kcal   パン 739 Kcal                                                                             | ご飯 751 Kcal   パン 758 Kcal                                                                | ご飯 850 Kcal   パン 857 Kcal                                                            | ご飯 724 Kcal   パン 731 Kcal                                                                    | ご飯 806 Kcal   パン 813 Kcal                                                                   | ご飯 832 Kcal   パン 839 Kcal                                                                  |

|                            |       |                                   |                                         |                            |                          |                                  |                              |                              |
|----------------------------|-------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 昼食<br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | ダブル親子丼<br>1107 Kcal               | 本格中華シリーズ<br>黒須酢豚飯<br>五目スープ<br>1098 Kcal | ヒレカツ<br>843 Kcal           | ハンバーグきのこソース<br>1033 Kcal | エッグドライカレー<br>969 Kcal            | 豚肉の胡麻味噌焼き<br>891 Kcal        | いか天ぷらうどん<br>680 Kcal         |
|                            |       | B定食                               |                                         | ビーフジンジャー<br>1179 kcal      | ビビンバ丼<br>819 kcal        | 海鮮天丼<br>894 kcal                 |                              | メキシカンピラフ&フライドチキン<br>974 kcal |
|                            | 副菜    | コーンコロケ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | カレーコロケ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ライス・味噌汁     | 餃子<br>ツナと白菜の和え物<br>ライス・味噌汁 | ゴーヤチャンプルー<br>大学芋<br>スープ  | ゆず胡椒チキンサラダ<br>アロエフルーツ<br>ライス・味噌汁 | カニ焼売<br>アスパラの胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | 油淋竹輪<br>マカロニサラダ<br>ライス・味噌汁   |
|                            | カレー   | チキンカレー                            | チキンカレー                                  | チキンカレー                     | チキンカレー                   | チキンカレー                           |                              |                              |
|                            | 丼&パスタ | ダブル親子丼                            | 黒須酢豚<br>五目スープ                           | ビビンバ丼                      | 海鮮天丼                     | エッグドライカレー                        |                              |                              |

|                            |     |                                        |                                 |                             |                                                      |                                   |                        |                                |
|----------------------------|-----|----------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 鶏肉の南蛮あんかけ<br>1097 Kcal                 | クリームシチュー<br>1061 Kcal           | サーモンステーキ<br>885 Kcal        | 太陽のトマト麺<br>らぁりゾ(ご飯)<br>1263 Kcal<br>カニ爪フライ<br>果物・みかん | 鶏肉の山賊焼き<br>992 Kcal               | 牛肉と野菜のクッパ<br>911 Kcal  | ハヤシライス<br>1173 Kcal            |
|                            | 副菜  | ツナとブロッコリーの胡麻マヨ<br>果物・りんご<br>味噌汁<br>ライス | メンチカツ<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁<br>ライス | 肉団子<br>エッグサラダ<br>味噌汁<br>ライス |                                                      | 豚肉と里芋と大根の煮物<br>えび朱枚<br>味噌汁<br>ライス | 餃子<br>パンパンジーサラダ<br>ライス | 春雨のサラダ<br>ミカンゼリー<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食<br>21:00~21:25          |     | カレーライス                                 | あんまん・肉まん                        | 五目チャーハン                     | 調理パン                                                 | おにぎり                              |                        |                                |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★お米は道産米を使用しております。

★食材仕入等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。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。

ポイント



~~~~2月14日はバレンタインデー♡ なぜチョコレート?~~~~

西暦3世紀のローマで、禁止されている兵士の結婚式を取り行い処刑された聖バレンタイン(恋人たちの守護聖人)にちなんで、西洋で恋人たちが贈り物をする日でしたが、日本ではお菓子会社のイベントが定着したようです。



AIM SERVICES CO., LTD.

| | | 2月16日 月 | 2月17日 火 | 2月18日 水 | 2月19日 木 | 2月20日 金 | 2月21日 土 | 2月22日 日 |
|--|---------------------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| 朝食
献立の他に
納豆・梅干し
ふりかけ
のり佃煮
味付きのりを
提供いたします | BREAKFAST
7:00
\$
8:00 | イタリアンウインナー
かぼちゃもち
とろろ芋
グリーンサラダ
(ブロッコリー)
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳 | チキンナゲット&ポテト
蓮根ときのこのオイスター炒め
シンプル卵豆腐
ブルーベリーヨーグルト
グリーンサラダ(ミックス)
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
カフェオレ | チーズ入りスクランブルエッグ
豚肉のピリ辛味噌炒め
法蓮草のお浸し
グリーンサラダ
(大根と人参)
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳 | イベント・朝からザンギ
ベーコンと法蓮草のソテー
サンマの照焼き
金時煮豆
グリーンサラダ(コーン)
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳 | オムレツ
厚揚げのそぼろあん
青梗菜とチキンの和え物
グリーンサラダ
(ツナとオニオン)
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
フルーツ牛乳 | チキンのクリーム煮
鯖の七味焼き
金平ごぼう
フルーツヨーグルト
グリーンサラダ(ミックス)
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳 | スクランブルエッグチリソース
豚肉の五目炒め煮
厚焼き玉子
グリーンサラダ
(ミニトマト)
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳 |
| | | ご飯 744 Kcal パン 751 Kcal | ご飯 792 Kcal パン 799 Kcal | ご飯 789 Kcal パン 896 Kcal | ご飯 1072 Kcal パン 1079 Kcal | ご飯 732 Kcal パン 739 Kcal | ご飯 918 Kcal パン 925 Kcal | ご飯 797 Kcal パン 804 Kcal |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 昼食
12:35
\$
13:15 | A定食 | 韓国風鶏肉の照焼き丼
1025 Kcal | カツカレー
1102 Kcal | 油淋鶏
1039 Kcal | 豆腐入りタコライス
883 Kcal | 豚肉のスタミナ焼き
823 Kcal | 鶏そぼろ三色丼
1046 Kcal | ミックスプレート
1284 Kcal |
| | B定食 | 豚肉とたっぷり野菜炒め
873 kcal | | デミハンバーグ Pasta
882 kcal | 海老フライ
1112 kcal | ソース焼きそば
655 kcal | 鮭の塩焼き
881 kcal | 牛焼肉丼
1029 kcal |
| | 副菜 | コーンコロッケ
さつま揚げとこんにゃく煮
ライス・味噌汁 | コロコロ野菜サラダ
メロンゼリー
ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え
こんにゃく金平
ライス・味噌汁 | 白菜のゆかり和え
豆腐のレアチーズ
ライス・味噌汁 | 春雨と法蓮草のナムル
ごぼうの卵とじ
ライス・味噌汁 | クリームコロッケ
インゲンの中華和え
ライス・味噌汁 | 揚げ餃子
はちみつレモンゼリー
ライス・味噌汁 |
| | カレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | | |
| | 丼&Pasta | 韓国風鶏肉の照焼き丼 | カツカレー | デミハンバーグ Pasta | 豆腐入りタコライス | ソース焼きそば | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 夕食
16:30
\$
18:30 | A定食 | オム焼きそば
924 Kcal | シーフードフライ
1139 Kcal | 五目炊き込みご飯&豚汁
819 Kcal | ソーセージカツ&エビクリームコロッケ
1008 Kcal | 武蔵野うどん
605 Kcal | トマトソースハンバーグ
835 Kcal | 鶏肉の梅風味揚げ
1019 Kcal |
| | 副菜 | エビカツ
ごぼうサラダ
味噌汁
ライス | もち巾着の煮物
みず菜サラダ
味噌汁
ライス | 秋刀魚生姜煮
ミカンゼリー | 果物・みかん
韓国風サラダ
味噌汁
ライス | 餃子
アイス風デザート・あずき
ライス | さつま芋の甘辛煮
かぼちゃモチ
味噌汁
ライス | いんげんのなめこ和え
カニ風味サラダ
味噌汁
ライス |
| 夜食
21:00~21:25 | | おにぎり | 五目中華丼 | あんまん・肉まん | チキンライス | 調理パン | | |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。 ★ お米は道産米を使用しております。
 ★食材仕入等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。あらかじめご了承ください。
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。
 ★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。

ポイント

~~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「豆腐」です。~~~~~

豆腐は、畑の肉と言われるほど良質のたんぱく質を含んでいます。健康効果も、高脂血症や骨粗鬆症の予防また、  
 腸を健康にた保つなどの働きがあります。朝の納豆や豆腐の味噌汁等、日々の食事に大豆製品を取るようにしましょう

|                                                            |                                 | 2月23日 月                                                                                         | 2月24日 火                                                                                   | 2月25日 水                                                                                     | 2月26日 木                                                                                            | 2月27日 金                                                                                            | 2月28日 土                                                                                         | 3月1日 日                                                                                        |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>のり佃煮<br>味付きのりを<br>提供いたします | BREAKFAST<br>7:00<br>\$<br>8:00 | ベーコンエッグ<br>鯖の生姜煮<br>だし巻き玉子<br>ストロベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ(コーン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 | チキンマスタード焼き<br>肉団子<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>(ブロッコリー)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>カフェオレ | ウインナーチーズ焼き<br>鮭の塩焼き<br>ごぼうコンニャク<br>グリーンサラダ<br>(ミニトマト)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 | ポイルドエッグ&グリルドハム<br>竹輪と大根のおでん<br>スパゲティサラダ<br>グリーンサラダ<br>(ミックス)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 | クリームシチュー<br>秋刀魚生姜煮<br>千草玉子焼き<br>パインヨーグルト<br>グリーンサラダ(コーン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>フルーツ牛乳 | スクランブルエッグ<br>ベーコンと野菜の炒め<br>かぼちゃもち<br>グリーンサラダ<br>(ツナとオニオン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 | ハンバーグピザ仕立て<br>ハムともやしの炒め<br>エッグサラダ<br>グリーンサラダ<br>(大根&人参)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳 |
|                                                            |                                 | ご飯 855 Kcal   パン 862 Kcal                                                                       | ご飯 867 Kcal   パン 874 Kcal                                                                 | ご飯 792 Kcal   パン 799 Kcal                                                                   | ご飯 683 Kcal   パン 690 Kcal                                                                          | ご飯 851 Kcal   パン 858 Kcal                                                                          | ご飯 757 Kcal   パン 764 Kcal                                                                       | ご飯 738 Kcal   パン 745 Kcal                                                                     |

|                            |       |       |                                     |                           |                                |                                 |                          |                               |                               |
|----------------------------|-------|-------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 昼食<br>12:35<br>\$<br>13:15 | LUNCH | A定食   | 照焼きチキン丼マヨソース<br>1096 Kcal           | 鶏の唐揚げと野菜のカレー<br>1074 Kcal | イタリアンハンバーグステーキ<br>1013 Kcal    | 全国ご当地めし<br>帯広名物 豚丼<br>1019 Kcal | チキンカツ<br>885 Kcal        | ミックスプレート<br>1148 Kcal         | チキンソテーバーベキューソース<br>1001 Kcal  |
|                            |       | B定食   | 鯖の南蛮漬け<br>1148 kcal                 |                           | カツ丼<br>851 kcal                |                                 | 豚バラ塩炒め丼<br>907 kcal      | 五目あんかけ焼きそば<br>909 kcal        | 白身魚の甘辛揚げ丼<br>905 kcal         |
|                            |       | 副菜    | ハムと玉葱のマリネ<br>豚肉と小松菜の胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | グレープゼリー<br>和風オニオンサラダ      | じゃこポテト<br>小松菜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | 餃子<br>しらすと胡瓜の和え物<br>ライス・味噌汁     | うの花<br>もやしとハムの和え物<br>スープ | ハムエッグフライ<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>オクラとツナの辛子和え<br>ライス・味噌汁 |
|                            |       | カレー   | ビーフカレー                              | ビーフカレー                    | ビーフカレー                         | ビーフカレー                          | ビーフカレー                   |                               |                               |
|                            |       | 丼&パスタ | 照焼きチキン丼マヨソース                        | 鶏の唐揚げと野菜のカレー              | カツ丼                            | 全国ご当地めし<br>帯広名物 豚丼              | 豚バラ塩炒め丼                  |                               |                               |

|                            |        |     |                                  |                                |                                       |                                      |                          |                                  |                                 |
|----------------------------|--------|-----|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | DINNER | A定食 | エビフライ卵とじ丼<br>834 Kcal            | ポークソテー和風おろしソース<br>1092 Kcal    | ナポリタンスパゲティ<br>901 Kcal                | ミートボールのクリームシチュー<br>1051 Kcal         | 九州名物 長崎ちゃんぽん<br>738 Kcal | 白身魚と海老フリッター<br>739 Kcal          | 豚蒲焼き丼<br>876 Kcal               |
|                            |        | 副菜  | じゃが芋の炒め<br>青りんごゼリー<br>味噌汁<br>ライス | 白身フライ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>ライス | グリーンサラダ<br>アイス風デザート いちご<br>味噌汁<br>ライス | コロッケ2種<br>法蓮草と人参のおかか和え<br>味噌汁<br>ライス | 餃子<br>春雨のサラダ<br>ライス      | かに風味玉子焼き<br>果物 ばなな<br>味噌汁<br>ライス | ササミカツ<br>大根の和風サラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食<br>21:00~21:25          |        | 豚丼  | 調理パン                             | いなり                            | おにぎり                                  | カレーライス                               |                          |                                  |                                 |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。 ★ お米は道産米を使用しております。  
 ★食材仕入等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。あらかじめご了承ください。  
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。  
 ★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。



~~~~ 旬の食材を食べよう。2月の野菜・果物 ~~~~~  
 旬の野菜・果物・海産物等は、美味しいだけでなく、栄養価も高いので旬の食材を食べましょう。
 野菜⇒菜の花・ブロッコリー・小松菜・春菊等、果物⇒はっさく・デコポン・いよかん・レモン・キンカン等



AIM SERVICES CO., LTD.