



2月の神戸健康応援弁当の献立



月	火	水	木	金
			1	2
			ねぎ塩豚 カリフラワーの甘酢 根菜サラダ 白菜とツナの洋風煮 ゆかりご飯	鯆の竜田揚げ キャベツとひじきの和え物 コロッケ さつま芋のレモン煮 白ご飯
5	6	7	8	9
鶏チリ 胡瓜と人参の中華サラダ 春巻き きんぴら 白ご飯	白身魚の野菜餡 大根とハムのサラダ 高野豆腐の煮物 オレンジ ふりかけご飯	とんかつ 大学芋 がんもの煮付 コールスローサラダ 白ご飯	チキン南蛮 南瓜サラダ アスパラとベーコンのソテー 胡瓜とカニカマの酢の物 ふりかけご飯	牛の野菜炒め ピリ辛胡瓜 切干大根の煮付 揚げギョーザ 白ご飯
12	13	14	15	16
(休)	鶏の照り焼き 小松菜とコーンの炒め物 えのきのポン酢和え 切干大根 白ご飯	白身魚の甘酢あんかけ 筑前煮 チンゲン菜と卵のソテー ブロッコリーおかか和え ふりかけご飯	牛のオイスター炒め 南瓜と豆のサラダ ひじき煮 コロッケ 白ご飯	豚と茄子の味噌炒め ひき肉ともやしの炒め物 カリフラワーの甘酢和え オレンジ 白ご飯
19	20	21	22	23
ネギ塩豚 カリフラワーの甘酢 里芋の煮物 ほうれん草の白和え 白ご飯	回鍋肉 胡瓜のピリ辛 切り干し大根の煮物 しゅうまい ゆかりご飯	ハンバーグ ポテトサラダ ベーコンと大根の洋風煮 りんご 白ご飯	鱈の西京焼き 蓮根の金平 ブロッコリーのおかか和え 竹輪の磯辺揚げ 梅干しご飯	(休)
26	27	28	29	
チンジャオロース 切干大根の中華サラダ 小松菜の煮浸し 揚げ餃子 白ご飯	豚の生姜焼き コールスローサラダ 人参のナムル コロッケ 白ご飯	酢豚 胡瓜とハムのサラダ ほうれん草とコーンのソテー 中華ポテト 白ご飯	白身魚のきのこあんかけ 大根の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 キウイ ふりかけご飯	神戸食堂 はあとす。 TEL/FAX078-360-4602 ご注文お待ちしております (受付時間10:00まで)