

				2月1日 水曜日	2月2日 木曜日	2月3日 金曜日	2月4日 土曜日
朝 食				ご飯 味噌汁 卵とじ フルーツ(みかん) ヤクルト	食パン ピーナツジャム 魚肉ソーセージと野菜のコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 かぶのそぼろ煮 フルーツ(カクテル) 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼 食				ご飯 清汁 めばるの生姜煮 れんこんのきんぴら かにかまと小松菜の和え物	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ アスパラのソテー ミモザサラダ	★節分★ 節分おこわ いわしのつみれ汁 えび入り卵焼き ふきと高野の含め煮 春菊のお浸し	高菜チャーハン 中華スープ 肉しゅうまい 春雨サラダ
おやつ				カステラ	《選択おやつ》	酒饅頭	クレープバニラ
夕 食				ご飯 味噌汁 牛肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 うまい菜のお浸し	ゆかりご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし 白菜の青じそ和え	ご飯 味噌汁 アジフライ・コロケ 生野菜サラダ 冷奴	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ エビとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ
成分				エネルギー 1520 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 27.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 39.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 28.4 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 42.7 g 塩分 8.4 g
	2月5日 日曜日	2月6日 月曜日	2月7日 火曜日	2月8日 水曜日	2月9日 木曜日	2月10日 金曜日	2月11日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 里辛と角天の含め煮 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	黒糖食パン マーガリン ミネストローネ フルーツ(白桃) 牛乳	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 フルーツ(マンゴー) ジョア	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 炒り豆腐 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼 食	ご飯 清汁 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 あじの照り焼き さつまいもの煮物 白菜の生姜和え	★郷土料理★福井県 ソースかつ丼 ぼっかけ汁 里芋のいとこ煮 ほうれん草の和え物	ねぎとろ丼 味噌汁 里芋の煮物 小松菜のわさびマヨ和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え	★牛肉の日★ ご飯 清汁 牛肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草としらすの和え物 豆乳ドーナツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え
おやつ	手作りいちごゼリー	ごまプリン	練り切り	抹茶どら焼き	レモンケーキ		バームクーヘン
夕 食	ご飯 清汁 鮭のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き レバーとごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え	ご飯 清汁 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 もやしサラダ	ご飯 味噌汁 かつとじ れんこんのピリ辛炒め チンゲン菜のごま醤油和え	ご飯 味噌汁 鯛の山椒焼 ひじきの煮物 青菜のおかか和え	菜飯 清汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁 めめけの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ
成分	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 33.8 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 38.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 33.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 46.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 36.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 46.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 37.4 g 塩分 7.3 g
	2月12日 日曜日	2月13日 月曜日	2月14日 火曜日	2月15日 水曜日	2月16日 木曜日	2月17日 金曜日	2月18日 土曜日
朝 食	ご飯 清汁 さつま揚げと里芋の煮物 フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	胚芽食パン ピーナツジャム 玉葱と卵の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 清汁 チンゲン菜と豚肉の炒め物 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり煮の煮物 フルーツ(洋梨) 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール フルーツ(黄桃) 牛乳
昼 食	★カレー配膳★ 冬野菜カレー きのこと玉葱のコンソメ煮 ぼたてとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのごまドレッシング和え	★バレンタイン★ ケチャップライス パンパキンスープ コロケ盛り合わせ ブロッコリーのオイスターソース炒め 大根のマリネ ココアムース	★季節の炊き込みご飯★ 冬野菜の五目炊き込みご飯 清汁 ひらすの照り焼き なすの味噌炒め もやしの和え物 和風パンケーキ	ご飯 コンソメスープ 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草の炒め物 もやしサラダ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに焼売 青菜のナムル	麦ご飯 味噌汁 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 春菊の和え物
おやつ	白い風船	味噌饅頭			チョコクレープ	ソフトぼうろ	スイートポテト
夕 食	ご飯 清汁 豆腐ステーキ ブロッコリー・ソテー オニオンサラダ	わかめご飯 味噌汁 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 薄餅と白菜の柚子醤油和え	ご飯 味噌汁 鯛の塩麹焼き さつまいもの煮物 いんげんの香味和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 フルーツ(パイ)	ご飯 清汁 さわらの味噌焼き じゃがいものバター炒め 冷奴	ご飯 コンソメスープ ベーコンのキッシュ じゃがいものバター炒め 白菜の和え物	ご飯 コンソメスープ フライの盛り合わせ かぶのそぼろあんかけ アスパラのフレンチサラダ
成分	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 44.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 37.7 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 53.9 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 40.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 46.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 41.3 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 40.7 g 塩分 7.5 g
	2月19日 日曜日	2月20日 月曜日	2月21日 火曜日	2月22日 水曜日	2月23日 木曜日	2月24日 金曜日	2月25日 土曜日
朝 食	野菜雑炊 味噌汁 いわしの蒲焼き バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ炒め フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯 味噌汁 はんべんの煮物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 絹厚揚げのあんかけ もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 清汁 高野豆腐の卵とじ フルール(カクテル) ヤクルト	食パン いちごジャム 野菜のコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼 食	★誕生日食★ 赤飯 清汁 和風あんかけハンバーグ れんこん金平 小松菜の和風和え	ご飯 コンソメスープ たらふくニール もやしの炒め物 いんげんのドレ和え	★カレー配膳★ ポークカレー ブロッコリーのガーリックソテー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き 春雨の炒め物 ほうれん草の磯和え	ご飯 中華スープ 牛肉のオイスター炒め 春巻き チンゲン菜の中華和え	そば 天ぷら 大根の煮物 なすのドレ和え	ご飯 味噌汁 ひらすのバター醤油焼き じゃがいもの含め煮 白菜ときゅうりの和え物
おやつ	練り切り	マドレーヌ	酒饅頭	全国銘菓	今川焼き(こしあん)	ドームケーキ(カスタード)	ドーナツ
夕 食	ご飯 清汁 かれの煮付け 大根の味噌炒め りんご	菜飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き なすの煮物 小松菜のくるみ和え	ご飯 清汁 あじの照り焼き 冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き さつまいもの甘煮 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 ほきの南部焼き 肉じゃが ごま豆腐	ご飯 味噌汁 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 うまい菜のお浸し	ご飯 味噌汁 チキンカツ ブロッコリーマヨサラダ 卵豆腐
成分	エネルギー 1455 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 26.4 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 39.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 38.2 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1434 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 30.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 43.4 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 31.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 41.2 g 塩分 7.5 g
	2月26日 日曜日	2月27日 月曜日	2月28日 火曜日				
朝 食	卵雑炊 味噌汁 かぶのそぼろ煮 フルーツ(カクテル) 牛乳	ご飯 味噌汁 がんと煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 もずく酢 ヨーグルト				
昼 食	★選択食★ ご飯 コンソメスープ 鶏肉の玉葱ソース かじきの玉葱ソース えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 中華スープ かに玉 青菜ナムル フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 鯛のみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 春菊のおかか和え				
おやつ	黒糖饅頭	ワッフル(ベアクリーム)	今川焼き(カスタード)				
夕 食	ご飯 清汁 野菜炒め さつま芋の煮物 カリフラワーの中華和え	ゆかりご飯 味噌汁 ほきの蒲焼き レバーと玉葱の炒め物 青菜のごま和え	ご飯 味噌汁 焼き肉 さつま揚げとかぶの煮物 青菜のお浸し				
成分	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 39.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 37.9 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 45.7 g 塩分 8.6 g				

