



2月の献立



	02月01日(月)	02月02日(火)	02月03日(水)	02月04日(木)	02月05日(金)	02月06日(土)	02月07日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳	卵雑炊 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・白玉麩) がんもの煮物 白菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・えのき) ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 炒り豆腐 小松菜のピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・カイワレ) オムレツ オクラのなめたけ和え 牛乳	
昼	赤飯 お吸物(葱・小花麩) たらの野菜あんかけ 茶碗蒸し いんげんのピーナッツ和え	◆ 節分 ◆ 節分ちらし つみれ汁(お吸い物) 大豆と昆布の煮物 ロールケーキ(抹茶)	三色丼 赤だし味噌汁(若布・豆苗) ふろふき大根 キャベツの甘酢漬	チキンカレー ピーマンとツナのソテー イタリアンサラダ ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(あさり・葱) ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬(かぶ)	御飯 和風卵焼き ハムともやしのソテー チゲン菜のからし和え コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(若布・長葱) ひらすのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物	
夕	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの含め煮 白菜の磯和え 納豆	御飯 あじのおろし煮 じゃこちんゲン菜の炒め物 うずら豆 フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の南部焼き かぼちゃの煮物 マカロニサラダ コンポート(みかん)	御飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子こしょう和え フルーツ(キウイ)	御飯 チキンカツ 厚揚げと玉葱の炒め物 野菜サラダ コンポート(パイナップル)	御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 白身魚のみそチーズ焼き かぼちゃのいところ煮 酢大豆	御飯 焼き肉 じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し コンポート(りんご)	
一日合計	エネルギー	1472kcal	1412kcal	1563kcal	1463kcal	1591kcal	1549kcal	1566kcal
	蛋白質	59g	55.8g	66.3g	53.5g	57.8g	62.4g	59.8g
	脂質	32.3g	30.4g	49.7g	31.4g	40.6g	35.7g	40.8g
	炭水化物	229.3g	224.8g	203g	234.8g	241.2g	238.7g	231.6g
	食塩	6.7g	6.8g	7.1g	7.4g	6.9g	7g	7.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



2月の献立



	02月08日(月)	02月09日(火)	02月10日(水)	02月11日(木)	02月12日(金)	02月13日(土)	02月14日(日)
朝	キャロット食パン クラムチャウダー さつま芋サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・若布) 白菜とツナの炒め物 大根サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 豆腐の含め煮 さつま揚げといんげんの炒め 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(若布・えのき) 炒り豆腐 なすのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根の葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え 牛乳
昼	御飯 海老と厚揚げの塩炒め 肉しゅうまい しろなのナムル コンポート(マンゴー)	御飯 コンソメスープ(白菜・マッシュルーム) 豚肉のハニーマスタード焼き なすのソテー もやしのサラダ	御飯 お吸い物(とろろ・ねぎ) あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 大根の青じそ和え ババロア(いちご)	御飯 みそ汁(油揚げ・キャベツ) 白身魚の葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 さつま芋サラダ	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 豆腐ハンバーグ(野菜あん) れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物	♡ バレンタインデー ♡ バターライス コンソメスープ(しめじ・黄ピーマン) 白身魚のトマトソースかけ 野菜サラダ/チョコムース
夕	御飯 赤魚の煮付け 大豆とひじきの煮物 もやしのサラダ 納豆	御飯 みそ汁(豆腐・南瓜) めばるの生姜醤油焼き キノコの煮浸し かぶのしそ風味和え	御飯 ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ コンポート(白桃)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え フルーツ(バナナ)	御飯 ポークチャップ 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子こしょう和え コンポート(みかん)	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け コンポート(マンゴー)	御飯 豚肉の味噌炒め かぶの水晶煮 カリフラワーのゆかり和え ほうれん草の錦糸和え
一日合計	エネルギー 1504kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.3g 炭水化物 240.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 58.1g 脂質 39.7g 炭水化物 225.4g 食塩 7g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 59.2g 脂質 35.1g 炭水化物 231g 食塩 7.3g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 54.1g 脂質 39g 炭水化物 239.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 63.7g 脂質 41.5g 炭水化物 235.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 59.6g 脂質 38.3g 炭水化物 240.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 62.5g 脂質 36.8g 炭水化物 227.9g 食塩 7.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



2月の献立



	02月15日(月)	02月16日(火)	02月17日(水)	02月18日(木)	02月19日(金)	02月20日(土)	02月21日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ インゲンのソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) スクランブルエッグ 小松菜のゴマドレ和え 牛乳	卵雑炊 がんもの煮物 春菊のごまよごし 牛乳	御飯 みそ汁(卵・えのき) 野菜炒め ブロッコリーのしらす和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) オムレツ ほうれん草のサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳
昼	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) 揚げ豆腐の野菜あん えびとキャベツの炒め物 うぐいす豆	【温】そば かき揚げ 白菜の塩昆布和え ピーチゼリー	キーマカレー チンゲン菜のソテー キャベツのレモンサラダ ぶどうジュース	御飯 みそ汁(大根・葱) あじの蒲焼 さつま芋の煮物 小松菜の和風和え	🌍世界の料理インドネシア🌍 ミーゴレン(焼きそば) いんげんの炒め物 ガドガド(サラダ) ピンサゴレン(揚げバナナ)	御飯 みそ汁(小花麩・絹さや) めばるのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 畑菜のごま和え	御飯 みそ汁(若布・豆腐) 鶏肉の葱塩焼き さつま芋と昆布の煮物 トマトサラダ
夕	御飯 みそ汁(若布・白玉麩) さばの塩麩焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 青菜としめじのお浸し	御飯 豚肉のポン酢炒め ブロッコリーとソーセージのソテー 人参サラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(さつま芋・大根葉) ぶり大根 小松菜の煮浸し コンポート(パイナップル)	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 たらの揚げ浸し なすの含め煮 チンゲン菜のわさび和え 納豆	御飯 彩り擬製豆腐 焼ビーフン カリフラワーの中華和え フルーチェ(みかん)	麦ご飯 たらの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え 長芋とろろ
一日合計	エネルギー 1584kcal 蛋白質 52.7g 脂質 43.8g 炭水化物 238.4g 食塩 7g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 52.6g 脂質 41.4g 炭水化物 224.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 60.4g 脂質 47.5g 炭水化物 211.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 54.8g 脂質 30.1g 炭水化物 244.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 57.9g 脂質 38.6g 炭水化物 224.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 61.3g 脂質 35.4g 炭水化物 226.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 58.3g 脂質 24.9g 炭水化物 244.6g 食塩 7.4g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



2月の献立



	02月22日(月)	02月23日(火)	02月24日(水)	02月25日(木)	02月26日(金)	02月27日(土)	02月28日(日)
朝	食パン コンソメ煮 もやしのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) 厚揚げの含め煮 青菜の辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) がんと冬瓜の煮物 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) ミートボール 大根サラダ 野菜ジュース	卵雑炊 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(豆苗・油揚げ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) スクランブルエッグ オクラのお浸し 牛乳
昼	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) さばの漬け焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーの和風和え	◎天皇誕生日◎ 海鮮ちらし お吸物(かまぼこ・しめじ) ごぼうの炒り煮 白菜の生姜醤油和え	御飯 みそ汁(あさり・葱) 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 大根の甘酢和え	スパゲティミートソース コンソメスープ(うまい菜・かぶ) もやしソテー ごぼうのイタリアンサラダ	ポークカレー 小松菜のソテー コールスローサラダ 選択食	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) たらのムニエル ハムともやしの炒め物 コンポート(白桃)	御飯 麻婆豆腐 春雨の炒め物 畑菜のナムル ジョア(プレーン)
夕	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮っころがし かにかまとキャベツの和え物 コンポート(パイン)	御飯 みそ汁(南瓜・水菜) めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 浅漬け(かぶ)	御飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め 花野菜のドレッシング和え コンポート(黄桃)	御飯 フライ盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 スナッフエンドウのサラダ コンポート(りんご)	御飯 かれいの煮付け 絹揚げと大根の味噌炒め きゅうりの塩昆布漬け フルーツ(オレンジ)	十五穀米 鶏肉の山椒焼き なすの揚げ浸し 小松菜のピーナッツ和え 納豆	御飯 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)
一日合計	エネルギー 1583kcal 蛋白質 56.3g 脂質 41.6g 炭水化物 238.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 53.2g 脂質 39.4g 炭水化物 223.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.8g 炭水化物 243.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 49.1g 脂質 38.9g 炭水化物 254g 食塩 6.7g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 57.9g 脂質 53g 炭水化物 211g 食塩 6.7g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 67.7g 脂質 40.4g 炭水化物 220.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 66.9g 脂質 35.5g 炭水化物 229.9g 食塩 7.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。