



# 2月の献立



	01月31日(月)	02月01日(火)	02月02日(水)	02月03日(木)	02月04日(金)	02月05日(土)	02月06日(日)
朝	キャロット食パン クラムチャウダー スナップエンドウのサラダ リンゴジュース 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 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(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 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 ほうれん草のピーナツ和え 牛乳
昼	味噌ラーメン 餃子 フンゲソ菜のナムル 青りんごゼリー	赤飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのピーナツ和え	三色丼 お吸い物(素麺・大根葉) 冬瓜のくず煮 キャベツの甘酢漬け	◆ 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)	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物	御飯 みそ汁(うずまき麩・葱) ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 白身魚のみそチーズ焼き ハムと小松菜のソテー うぐいす豆
夕	御飯 かれの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉の竜田揚げ じゃことうまい菜の炒め物 うずら豆 コンポート(マンゴー)	御飯 あじの蒲焼 なすの含め煮 白菜の磯和え フルーツ(バナナ)	御飯 焼き肉 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 香の物(赤しその実漬け)	御飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え 納豆	御飯 チキンカツ 厚揚げと大根の味噌炒め 野菜サラダ コンポート(パイン)	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 和風卵焼き 里芋の煮ころがし フンゲソ菜のからし和え
一日合計	エネルギー 1606kcal 蛋白質 63.4g 脂質 44.2g 炭水化物 244.6g 食塩 7g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 62.2g 脂質 44.3g 炭水化物 247.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 61.6g 脂質 36.9g 炭水化物 240.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 48.3g 脂質 50.8g 炭水化物 228.3g 食塩 7g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 67.8g 脂質 45.4g 炭水化物 222.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 54.1g 脂質 47.7g 炭水化物 212.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 61.6g 脂質 41.3g 炭水化物 225.3g 食塩 7.7g

※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07日(月)	02月08日(火)	02月09日(水)	02月10日(木)	02月11日(金)	02月12日(土)	02月13日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ ブロッコリー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・葱) オムレツ 青菜のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) さつま揚げといんげんの炒め オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 肉詰めいなりの煮物 なすのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 白菜とツナの炒め物 いんげんのくるみ和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 豆腐の含め煮 春菊のごまよごし 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え 牛乳
昼	鶏南蛮うどん なすとピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(若布・長葱) 豚肉の南部焼き じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) めばらの生姜醤油焼き えびとキャベツの炒め物 うずら豆	御飯 お吸い物(とろろ・カワレ) 白身魚の和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し	きのこカレー アスパラのソテー フレンチサラダ ジュース(アップル・キャロット)	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ葉) めぬけの葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 キャベツのゆかり和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・カワレ) 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 抹茶ムース
夕	御飯 みそ汁(豆腐・カワレ) めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物	御飯 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 きゅうりとかにのゆず醤油和え コンポート(りんご)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん チンゲン菜の煮浸し かぶのしそ風味和え 納豆	御飯 青椒肉絲 豆腐焼売 しろなのナムル コンポート(マンゴー)	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 コンポート(みかん)	御飯 お吸い物(白玉麩・葱) 鶏肉の磯辺揚げ 冬瓜のえびあんかけ チンゲン菜炒め	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(みかん)
一日合計	エネルギー 1527kcal 蛋白質 57.7g 脂質 45.4g 炭水化物 223.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 65.8g 脂質 42.6g 炭水化物 245.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 63.4g 脂質 44.7g 炭水化物 237.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.6g 炭水化物 241.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 56.8g 脂質 45.7g 炭水化物 251.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 63.6g 脂質 37.2g 炭水化物 218.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 53.6g 脂質 41.1g 炭水化物 246g 食塩 7.2g

※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14日(月)	02月15日(火)	02月16日(水)	02月17日(木)	02月18日(金)	02月19日(土)	02月20日(日)
朝	食パン クラムチャウダー スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) 洋風卵焼き 小松菜のくるみ和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・カワレ) がんもの煮物 春菊のごまよごし 野菜ジュース	卵雑炊 野菜炒め ブロッコリーのしらす和え 牛乳	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) だし巻卵 ほうれん草のお浸し 牛乳
昼	♡バレンタインデー♡ コーン御飯 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がけ 野菜サラダ/チョコムース	かき揚げそば 肉じゃが キャベツの塩昆布和え いちごゼリー	サフランライス クリームシチュー アスパラのソテー オニオンサラダ	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 松風焼き さつま芋の甘煮 もやしの和風マヨ和え	御飯 みそ汁(かぶ・葱) あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え	世界の料理*ニュージーランド 麦ご飯 ホワイトベイト・オムレツ ハンギ/ピーナッツのマカロニサラダ カップケーキ	御飯 みそ汁(冬瓜・カワレ) かわいいの七味焼き さつま芋と昆布の煮物 畑菜のごま和え
夕	御飯 みそ汁(卵・えのき) 豚肉のポン酢炒め ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ	御飯 さばの塩麴焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え コンポート(黄桃)	御飯 お吸い物(白玉麩・椎茸) ポークチャップ かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し	御飯 赤魚の柚庵焼き ぜんまい煮 ほうれん草の錦糸和え 納豆	御飯 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル コンポート(マンゴー)	御飯 たらの揚げ浸し じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け)	御飯 彩り擬製豆腐 焼ビーフン カリフラワーの中華和え コンポート(みかん)
一日合計	エネルギー 1520kcal 蛋白質 54.8g 脂質 39.4g 炭水化物 242.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 56.9g 脂質 43.4g 炭水化物 250.2g 食塩 7.9g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 64.6g 脂質 45.6g 炭水化物 236.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 63.3g 脂質 37.2g 炭水化物 249.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 62g 脂質 47.9g 炭水化物 207.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 58.5g 脂質 43.7g 炭水化物 244.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 64.5g 脂質 38.2g 炭水化物 246.4g 食塩 7.5g

※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21日(月)	02月22日(火)	02月23日(水)	02月24日(木)	02月25日(金)	02月26日(土)	02月27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(じゃが芋・カワレ) にしんの梅煮 オクラのなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) オムレツ 大根サラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・若布) ミートボール カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(きぬさや・油揚げ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳
昼	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬け(かぶ)	◆ おでんの日 ◆ 御飯 おでん/レバー炒め ブロッコリーの和風和え 野菜ジュース	御飯 コンソメスープ(白菜・水菜) 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー もやしのサラダ	海鮮タンメン 餃子 うまい菜の中華和え 杏仁ムース	御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	御飯 中華スープ(卵・コーン) 豚肉と野菜のオイスター炒め 春巻き チンゲン菜の中華和え	海老ピラフ コンソメスープ(畑菜・人参) 野菜コロッケ アスパラのフレンチサラダ
夕	十五穀米 お吸物(まいたけ・絹さや) めぬけの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え	御飯 鶏肉の葱塩焼き ごぼうの炒り煮 野菜サラダ 納豆	御飯 めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツの和え物 コンポート(みかん)	御飯 さばの漬け焼き じゃが芋のバター炒め ブロッコリーの和え物 コンポート(黄桃)	御飯 中華スープ(春雨・にら) 海老と厚揚げの塩炒め 肉焼売 オニオンサラダ	御飯 かれいの煮付け 大豆とひじきの煮物 きゅうりの塩昆布漬け フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し 小松菜のピーナッツ和え 長芋とろろ
一日合計	エネルギー 1514kcal 蛋白質 52.2g 脂質 44g 炭水化物 231.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 63.6g 脂質 36.5g 炭水化物 248.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 58.5g 脂質 47.9g 炭水化物 203.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 61.4g 脂質 46.7g 炭水化物 237.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 58.7g 脂質 36.5g 炭水化物 234.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 64.5g 脂質 47.8g 炭水化物 219.1g 食塩 8g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 53.8g 脂質 38.7g 炭水化物 233.5g 食塩 8.3g

※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28日(月)														
朝	キャロット食パン													
	コンソメ煮													
	スナップエンドウのサラダ													
	リンゴジュース													
昼	ポークカレー													
	ピーマンのソテー													
	コールスローサラダ													
	選択食													
夕	御飯													
	白身魚のきのこ蒸し													
	つみれと冬瓜の煮物													
	白菜のからしマヨ和え													
	フルーツ(バナナ)													
一日合計	エネルギー	1580kcal	エネルギー	kcal										
	蛋白質	51.4g	蛋白質	g										
	脂質	46.7g	脂質	g										
	炭水化物	241g	炭水化物	g										
	食塩	6.4g	食塩	g										

※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。