

	2/1 火	2/2 水	2/3 木	2/4 金	2/5 土	2/6 日	2/7 月	2/8 火	2/9 水	2/10 木	2/11 金
朝	御飯 豚肉とふきの炒め煮 チンゲン菜としらす の和え物 あみ佃煮 味噌汁	御飯 一口がんもの煮物 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 いわしの梅煮 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 小松菜と厚揚げ炒め 山吹和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 豚肉もやしカレー炒め なめたけおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが キャベツと干えび の和え物 梅干し 味噌汁	御飯 大根の田舎風炒め チキンときゅうりのごま 酢和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 あじの塩焼き 絹さやの春雨炒め たいみそ 味噌汁	御飯 ほうれん草の卵炒め じゃが芋の胡麻和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 金目鯛の西京焼き 野菜つみれの甘辛煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 しらすおろし ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 チーズハンペンフライ きゅうりとささみ の甘酢和え しば漬 のっぺい汁	御飯 豆乳鍋 ぜんまいの田舎風炒め なつみかん すまし汁	御飯 鶏肉ときのこのバター醬 油 花野菜サラダ きゅうり漬 味噌汁	レーズンロール オムレツのデミソース チキンサラダ りんごジャム 冬野菜ミネストローネ	ゆかり御飯 天ぶら盛り合わせ 海老しんじょうの煮物 すまし汁 葛こごり	御飯 白菜と豚肉の味噌鍋風 マカロニサラダ 千切りたくあん すまし汁	御飯 八宝菜 春雨サラダ 刻みつぼ漬 ワンタンスープ	味噌煮込みうどん さつま芋と玉ねぎの 塩麹バター煮 ヨーグルト和え	かつめし オクラとわかめの 酢味噌和え きのこのスープ りんごムース	御飯 焼き肉 もやしのナムル しば漬 すまし汁	ロールパン ロールキャベツ マカロニサラダ コーンクリームスープ メープルシロップ
夕	御飯 太刀魚の香草焼き 酢みそ和え 金時豆 洋ナシ	御飯 ぶりの薫り醤油焼き 根菜の煮物 パインムース きゅうり漬	御飯 伏見卵 長芋の大葉和え うぐいす豆 きゅうり漬	御飯 ほっけのおろしソース じゃが芋の金平 しば漬 フルーツカクテル	御飯 白身魚の野菜添え モロヘイヤのお浸し 納豆 りんご缶	御飯 マスの照り焼き ごぼうの炒め煮 ほうれん草の ピーナッツ和え パイン缶	御飯 赤魚の西京焼き ビーフン炒め 千切りたくあん りんご缶	御飯 コロッケ 小松菜炒め もずく酢 ブイ・クレスゼリー	御飯 かじきのちゃんちゃん焼 き 山芋のなめ茸和え 豆甘煮 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 松風焼 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし 白菜のゆず和え フルーツカクテル	御飯 太刀魚の甘酢あんかけ ぜんまいの煮物 しば漬 もも缶
	2/12 土	2/13 日	2/14 月	2/15 火	2/16 水	2/17 木	2/18 金	2/19 土	2/20 日	2/21 月	2/22 火
朝	御飯 鯛つみれ煮 菜の花の胡麻和え 梅びしお 味噌汁	御飯 にらと肉豆腐の卵とし 味噌汁 なると和え ふりかけ	御飯 かぶと肉団子の煮物 カリフラワーと蒸し鶏サ ラダ 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 牛乳 菜の花の白和え たいみそ 味噌汁	御飯 えびとブロッコリーの卵 炒め とろろ芋 青しその実漬 味噌汁	御飯 里芋と鶏肉煮 ほうれん草の ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁	鮭雑炊 ぜんまい炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 梅干し 牛乳	御飯 鶏肉野菜炒め キャベツの辛し和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 やわらか あじ団子の甘辛煮 白菜のゆず和え ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 キャベツのピーナッツ和 え たいみそ	御飯 春雨の五目炒め 大根のゆかり和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 かれいの煮付け キャベツと鶏挽き肉の カレー炒め 桜だいこん けんちん汁	御飯 新じゃがと豚肉の ソース炒め 豚汁 えびとオクラのたたき 和え 千切りたくあん	豚肉塩こうじ丼 チンゲン菜と厚揚げの煮 びたし すまし汁 りんご缶	御飯 牛肉の大和煮 チンゲン菜の和え物 きゅうり漬 すまし汁	御飯 鮭のレモンバターソーテ ーナサラダ 千切りたくあん コンソメスープ	ネギトロ丼 小松菜の炒り煮 豆腐ともやしのスープ 苺ミルクプリン	黒糖パン 白身魚のフライ コンソメスープ アスパラサラダ ママレード	御飯 信田煮 さつま芋のレモン煮 青しその実漬 中華スープ	御飯 さんまの蒲焼風 小松菜の生姜和え しば漬 根菜汁	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	高菜めし さわらソテーわさび マヨみそソース 空也蒸し カルピスゼリー いちごソース 菜の花のお吸い物
夕	御飯 麻婆豆腐 たらこ炒め しば漬 バナナヨーグルト	御飯 さばの生姜煮 切り干し大根田舎風炒 め 刻みつぼ漬 うぐいす豆	御飯 鮭の野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 HGマスカットゼリー	御飯 あじのカレームニエル おろし和え 大豆の味噌炒め パイン缶	御飯 豚肉の五色炒め 春雨の酢の物 奈良漬 みかん缶詰	御飯 ホキの銀あんかけ チンゲン菜と卵の ふんわり炒め じゃが芋の青じそ和え 洋ナシ	御飯 鶏肉の野菜ソース 里芋の煮っころがし 納豆 りんご缶	御飯 白身魚の南蛮漬け なすの炒め物 五色和え フルーツヨーグルト	御飯 豆乳キムチ鍋 菜の花の胡麻だれ 豆甘煮 パイン缶	御飯 すずきの照り焼き ごぼうのそぼろ煮 フルーツカクテル 野沢菜	御飯 味噌じゃが ピーマンとじゃこの炒め 物 三色豆 なつみかん
	2/23 水	2/24 木	2/25 金	2/26 土	2/27 日	2/28 月	栄養メモ				
朝	雑炊 鶏肉の中華煮 牛乳 キャベツの和え物 青しその実漬	御飯 海老しんじょうの煮物 味噌汁 もやしとザーサイの和え 物 あみ佃煮	御飯 治部煮 ちくわときゅうり の和え物 たいみそ 味噌汁	御飯 鶏肉のカレー炒め 味噌汁 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし のりの佃煮	御飯 大根の田舎風炒め 味噌汁 ほうれん草と 桜エビの和え物 ふりかけ	御飯 大豆のそぼろ炒め煮 わさび和え あみ佃煮 味噌汁	立春の前日2月3日は節分です。季節の 変わり目に邪気が生じると考えられてい たため、それを追い払う意味で豆まきが 行なわれます。体調を崩しやすい時期な ので栄養満点の大豆や鰯料理を食べ免疫 力をアップします。 2月14日 バレンタインデー！ チョコレートには、脳を活性化する働き があります。エネルギー補給には、「ミ ルクチョコ」 カテキン・ポリフェノ ール補給には「バターチョコ」 チョコ レートのカロリーを脂肪としてためこま ずに筋肉や脳の活動エネルギーとして使 い切るようにし食べすぎにはご注意！ 2月は”鍋もの”を食べ体を温め風邪を ひかないようにしましょう。				
昼	御飯 鯖の塩焼き葱だれかけ すまし汁 マカロニサラダ 千切りたくあん	御飯 豚と卵の中華炒め 中華スープ きゅうりのナムル 杏仁豆腐	ロールパン メンチカツ 花野菜サラダ コーンクリームスープ イチゴジャム	御飯 白身魚のもろみ焼き 味噌汁 菜の花の白和え 桜だいこん	御飯 牛肉とじゃが芋の炒め煮 すまし汁 春雨の酢の物 千切りたくあん	御飯 白身魚のたらマヨ焼き ブロッコリーと さつま芋の和え物 漬物 チンゲン菜のスープ					
夕	御飯 肉詰め煮 大豆の味噌金平 チンゲン菜と 桜エビの和え物 しば漬	御飯 サワラの山椒焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の かにかま和え ブイ・クレスゼリー	御飯 黒むつの照り焼き ひじきの煮物 野沢菜漬 みかん缶詰	御飯 かつのおろし煮 もやしのナムル きゅうり漬 りんごヨーグルト	御飯 カレイの生姜煮 ごぼうの炊き合わせ 野沢菜漬 さつま芋とりんご煮	御飯 豚肉の生姜焼き 鶏肉と大根の煮物 もずく酢 もも缶					