

	2/1 木	2/2 金	2/3 土	2/4 日	2/5 月	2/6 火	2/7 水	2/8 木	2/9 金	2/10 土	2/11 日
朝	御飯 キャベツの豚そぼろ炒め もやしと竹輪のマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐の卵とじ煮 青菜と桜エビの和え物 梅びしお 味噌汁	御飯 煮老しゅうまいのさつと 煮 梅肉和え たかな漬 味噌汁	御飯 豚肉もやしカレー炒め ツナおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え しば漬 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 さんまの蒲焼き 春雨のひき肉炒め たいみそ 味噌汁	御飯 肉豆腐 白菜の生姜和え 野沢菜漬 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	御飯 五目炒め 胡麻酢和え 刻みつぼ漬 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンの カレー野菜炒め 長芋とオクラの和え物 ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 赤魚の治部煮 じゃが芋カレー風味炒め 昆布佃煮 味噌汁	レーズンロール ポトフ 花野菜サラダ イチゴジャム コーンクリームスープ	御飯 いわしバーグ もやしの生姜和え 昆布豆 かき玉汁	ゆかり御飯 天ぶら盛り合わせ かにつみれの煮物 葛ごり 梅 すまし汁	御飯 ハンバーグ ミートソース 野菜のじゃこ和え きゅうり漬 チンゲン菜のスープ	ソースかつ丼 オクラとわかめの 酢味噌和え りんごムース きのこのスープ	味噌煮込みうどん さつま芋と大豆の 塩麴バター煮 ヨーグルト和え	御飯 八寸 大根のかにあんかけ レモン酢和え すまし汁	ロールパン オムレツのデミソース 春雨サラダ あんずジャム コンソメスープ	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 花野菜サラダ しば漬 味噌汁	御飯 白身魚の野菜あんかけ 根菜の煮物 フルーツ和え すまし汁
夕	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え きゅうり漬 パイン缶	御飯 サバのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 しば漬 バナナ	御飯 豆乳なべ 小松菜と しらすの炒め物 うぐいす豆 みかん缶詰	御飯 白身魚の野菜添え モロヘイヤのお浸し 納豆 洋ナシ	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 華風和え フルーツヨーグルト	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮ころがし 千切りたくあん パイン缶	御飯 コロケ 小松菜炒め もずく酢 刻みつぼ漬	御飯 松風焼 ほうれん草の ツナ和え 桜だいこん	御飯 おでん 甘酢和え きゅうり漬 バナナ	御飯 ホッケの塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤ のおかか和え ヨーグル ト和え	御飯 厚揚げのピリ辛あん じゃが芋の煮物 青しその実漬 りんご缶
	2/12 月	2/13 火	2/14 水	2/15 木	2/16 金	2/17 土	2/18 日	2/19 月	2/20 火	2/21 水	2/22 木
朝	御飯 肉団子の煮物 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 あじの塩焼き いんげんの ピーナッツ和え たかな漬 味噌汁	御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し 昆布佃煮 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の炒め煮 白菜のゆず和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鶏団子の甘辛煮 牛乳 山吹和え 梅びしお 味噌汁	御飯 卵とじ煮 わさび和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さんまの蒲焼き ぜんまい炒め煮 きゅうり漬 味噌汁	御飯 炊き合わせ ほうれん草のしらす和え 野沢菜漬 味噌汁	御飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	しらす雑炊 五目煮 牛乳 胡麻酢和え 千切りたくあん	御飯 がんもの煮物 ほうれん草の ツナ和え ふりかけ 味噌汁
昼	ちらし寿司 だいこんのそぼろ煮 フルーツヨーグルト お吸い物	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 ワタンスープ	御飯 エビフライ 大豆サラダ 桜だいこん 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え たかな漬 すまし汁	黒糖パン チキンと根菜のクリーム 煮 フレンチサラダ ママレード りんご缶	御飯 白身魚のフライ ほうれん草の 和風和え 豆甘煮 味噌汁	御飯 餃子の野菜あんかけ ジャーマンポテト 桜だいこん 豚汁	御飯 ポークカレーライス 香の物 グリーンサラダ 玉子スープ 菜の花のお吸い物	マグロのてこね寿司 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	御飯 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ 刻みつぼ漬 けんちん汁	御飯 白身魚のもろみ焼き さつま芋サラダ きゅうり漬 味噌汁
夕	御飯 五目卵のあんかけ もやしの甘酢和え 千切りたくあん パイン缶	御飯 豚肉の五色炒め ほうれん草サラダ 野沢菜漬 三色豆	御飯 たらのみぞれ煮 じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 青しその実漬 牛乳寒	御飯 赤魚の煮つけ 蓮根の金平 胡麻酢和え きゅうり漬	御飯 信田煮 春雨サラダ 千切りたくあん おいしくせんい梅ゼリー	御飯 豚肉と白菜煮 あさりとほうれん草の 塩麴炒め 刻みつぼ漬 フルーツヨーグルト	御飯 ブリの香り焼き 春雨の酢の物 うぐいす豆 しば漬	ゆかりご飯 すき焼き風煮 モロヘイヤと おくらのおかか和え たかな漬 ぶどうムース	御飯 タラの南部焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 田舎金時豆	御飯 焼き肉 ごぼうのそぼろ煮 納豆 パイン缶
	2/23 金	2/24 土	2/25 日	2/26 月	2/27 火	2/28 水	2/29 木	栄養メモ			
朝	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 白菜と干えびの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 炊き合わせ もやしの 胡麻酢和え 千切りたくあん 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草の胡麻和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 キャベツとひき肉の炒め 物 白菜の生姜和え ふりかけ 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イワシ料理を食べ免 疫力をアップしましょう。「免疫」とは 体内で発生したがん細胞や外部から侵入 した細菌・ウイルスなどを常に監視し、 撃退する自己防衛機能のことです。体温 を上げることで免疫力も上昇すると考え られます。豚肉・納豆・卵には良質なた んぱく質やビタミンB1・B2が、さつま 芋にはビタミンEが豊富に含まれ、体温調 整や体温保持に役立ちます。まだまだ寒 い季節が続きますが、美味しいお食事で 元気に過ごしましょう。			
昼	ロールパン メンチカツ 玉子サラダ りんごジャム コンソメスープ	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ しば漬 味噌汁	御飯 根菜とつくね煮 春雨の華風和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 アジの甘酢あんかけ ビーフンの炒め煮 しば漬 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ 漬物 中華スープ	御飯 豚肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 クリームシチュー マカロニサラダ 漬物 フルーツミックス				
夕	御飯 肉詰め煮 じゃが芋と小松菜のソ テー 野沢菜漬 もも缶	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え 桜だいこん りんご缶	御飯 かれいの煮付け ナスの生姜炒め 三色豆 マンゴー缶	御飯 かつとじ煮 青菜の磯部和え 野沢菜漬 パイン缶	御飯 サバのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 ほっけのおろしソース 里芋煮 煮奴 バナナ	御飯 鯛つみれ煮 もやしと蒸し鶏の酢の物 豆甘煮 洋ナシ				