

	2/1 土	2/2 日	2/3 月	2/4 火	2/5 水	2/6 木	2/7 金	2/8 土	2/9 日	2/10 月	2/11 火
朝	御飯(骨)白菜とベーコンの炒め 梅肉和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ぜんまいの田舎風炒め 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 いわしの梅煮 山吹和え ふりかけ 味噌汁	卵ぞうすい ひじきの煮もの牛乳 ちくわと野菜の和え物 あみ佃煮	御飯 ハムと野菜の炒め とろろ芋 梅干し 味噌汁	御飯 大根の金平 白菜のゆず和え たいみそ 味噌汁	御飯 もやしとニラのチャンプル しらすおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き かぶの梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉とふきの炒め物 春菊の胡麻和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 とろろ芋 昆布佃煮 味噌汁	御飯 五目煮 ほうれん草のツナ和え 赤かぶ漬け 味噌汁
昼	御飯(クッキングサプリ) 焼き肉 チンゲン菜のさっと煮 しば漬 すまし汁	御飯 肉団子とキャベツ煮 きゅうり漬け かぶの生姜和え 味噌汁	きつねうどん さつま芋のレモン煮 ヨーグルト和え	御飯 ぶりの薫り醤油焼き もやしのナムル 干切りたくあん 豚汁	御飯 牛肉の大和煮 チンゲン菜と桜エビの和え物 桜だいいん すまし汁	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 花野菜サラダ きゅうり漬 味噌汁	食パン 鶏肉のマスタード焼き ポテトサラダ コンソメスープ あんずジャム	御飯 天ぶら盛り合わせ 炊き合わせ 菜の花のお浸し すまし汁 みかんゼリー	御飯 コロケ 小松菜の煮びたし しば漬 のっぺい汁	御飯 白菜と豚肉の鍋風味 マカロニサラダ 干切りたくあん すまし汁	ロールパン ビーフシチュー グリーンサラダ ママレード 飲むヨーグルト
夕	御飯(クッキングサプリ) 鮭の柚子庵焼き 大根の炒め煮 うぐいす豆もも缶	御飯 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 赤かぶ漬け パイン缶	御飯 さんまの塩焼き 白和え しば漬 ブイ・クレスゼリー	御飯 ごぼうのそぼろ煮 小松菜とかにかまの和え物 きゅうり漬 フルーツ和え	御飯 すずきの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 納豆 野沢菜	御飯 さわらのみりん漬け 根菜の煮物 りんご缶 野沢菜漬け	ゆかりご飯 肉詰め煮 いんげんのピーナッツ和え 青しその実漬 パイン缶	御飯 白身魚の野菜添え ふるふき大根 納豆 もも缶	御飯 ぶり大根 酢みそ和え 豆甘煮 洋ナシ	御飯 むつの南部焼き 里芋の煮ころがし 野沢菜 フルーツカクテル	御飯 つくねの小判焼き ピーマンとじゃこの炒め物 しば漬 ヨーグルト和え
	2/12 水	2/13 木	2/14 金	2/15 土	2/16 日	2/17 月	2/18 火	2/19 水	2/20 木	2/21 金	2/22 土
朝	御飯(骨)肉じゃが モロヘイヤのおかか和え ふりかけ・かつお 味噌汁	御飯 ちくわと かぶの旨煮 キャベツとチーズの和え物 梅干し 味噌汁	雑炊 チンゲン菜の煮浸し 鮭そぼろ 桜だいいん 牛乳	御飯 青ひらす西京焼き もやしのナムル ふりかけ 味噌汁	御飯 かぶと海老の煮込み 大豆のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ぜんまい炒め煮 いんげんの胡麻和え たいみそ 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 厚焼き卵 ふりかけ 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き 山吹和え ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒め キャベツとチーズの和え物 あみ佃煮 味噌汁	御飯 さつま揚げと三つ葉煮物 きゅうりの梅肉和え ふりかけ 味噌汁	卵雑炊 小松菜の煮びたし 鮭そぼろ 桜だいいん 牛乳
昼	御飯(クッキングサプリ) 鶏肉の炒め物 きゅうりの酢の物 干切りたくあん けんちん汁	御飯 鮭の味噌だれかけ かぼちゃサラダ 漬物 味噌汁	御飯 白身魚のピカタ マカロニサラダ 干切りたくあん コンソメスープ	とろろそば 鶏肉とこんにゃくの煮物 フルーツ	御飯 豚肉とオクラの炒め物 チンゲン菜の胡麻和え 奈良漬 卵のスープ	三色丼 白菜のゆず和え りんごヨーグルト すまし汁	御飯 かに玉 海藻サラダ 桜だいいん ワタンスープ パイン缶	鶏ごぼうご飯 大豆入り炒り鶏 茶わん蒸し フルーツ つみれ汁	親子丼 じゃが芋 カレー風味炒め 赤かぶ漬け 菜の花のお吸い物	食パン メンチカツ 野菜サラダ コーンクリームスープ イチゴジャム	御飯 豆乳なべ もやしのそぼろ炒め きゅうり漬 味噌汁
夕	御飯(クッキングサプリ) 赤魚の照り焼き ぜんまいの煮物 春菊のくるみ和え パイン缶	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 しば漬 みかん缶詰	御飯 伏見卵 じゃが芋の金平 きゅうり漬け りんご煮	御飯 松風焼 チンゲン菜と油揚げの煮びたし もずく酢 もも缶	御飯 鯖の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 冷や奴 きゅうり漬け	ゆかりご飯 かれいの煮付け 鶏肉と銀杏の炒め物 もやしのわさび和え みかん缶詰	御飯 ホキの銀あんかけ ほうれん草と卵の炒め物 長芋のなめ茸和え もも缶	御飯 麻婆豆腐 もずく酢 豆甘煮 りんごゼリー	わかめご飯 信田煮 たらこ炒め しば漬 フルーツ和え	御飯 八宝菜 中華サラダ うぐいす豆 もも缶	御飯 牛丼風 チンゲン菜の胡麻和え もずく酢 漬物
	2/23 日	2/24 月	2/25 火	2/26 水	2/27 木	2/28 金	栄養メモ				
朝	御飯(骨)白菜のとろろ煮 とろろ芋 梅びしお 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き わさび和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ふきとうず麩の煮物 大豆のごま酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 肉じゃが しらすおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 かぶと鶏肉の煮物 いんげんの胡麻和え たいみそ 味噌汁	御飯 ひじきのにもの味噌汁 しらすおろし たいみそ	2月栄養メモ 立春は冬至と春分の間の2月4日頃にあたります。冬と春に分かれる節目の日である「節分」の翌日で「寒さがあけて春に入る日」いわば春の初日です。暦のうえでは春ですがまだまだ寒い日が続きます。①パランスの良い食事②あったかいメニュー(鍋・雑炊・スープ類)で体を冷やさないようにし、風邪を予防しましょう。2月は、ネギ、ニラ、玉ねぎ、生姜等を温める食材を使用した料理、鍋物風や具だくさんの汁物を多く取り入れた献立にしました。				
昼	御飯(クッキングサプリ) 鶏肉の梅サンド焼き 切り干し大根炒り煮 青しその実漬 味噌汁 ドタミン	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	塩ラーメン 餃子 フルーツヨーグルト	御飯 豚肉の中華炒め 大根サラダ たかな漬け ワタンスープ	御飯 かれいの煮付け 蓮根の金平 金時豆 すまし汁	黒糖パン 白身魚のムニエル コンソメスープ かぼちゃサラダ ママレード					
夕	御飯(クッキングサプリ) おでん 小松菜と冬瓜の炒め煮 きゅうり漬・青 ブイ・クレスゼリー	御飯 松風焼 じゃが芋の煮物 春菊のお浸し パイン缶	御飯 ホキの西京焼き 菜の花の辛し和え りんご煮 しば漬	御飯 鯖の味噌煮 ぜんまいの煮物 フルーツカクテル 桜だいいん	御飯 牛肉の卵とじ 白菜の煮びたし きゅうりの酢の物 フルーツポンチ	御飯 鶏肉の生姜焼き 里芋の煮ころがし 納豆 桜だいいん					