

	2/1 日	2/2 月	2/3 火	2/4 水	2/5 木	2/6 金	2/7 土	2/8 日	2/9 月	2/10 火	2/11 水
朝	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	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 いわしの梅煮 山吹和え ふりかけ 味噌汁	御飯 えびとブロッコリー の卵炒め 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 小松菜とひじき炒め 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 青菜の磯部和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 切り干し 大根炒り煮 厚焼き卵 昆布佃煮 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	御飯 肉じゃが モロヘイヤとおくら のおかか和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 肉団子とキャベツ煮 きゅうり漬け 赤かぶの生姜和え 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 千切りたくあん 豚汁	御飯 牛肉の大和煮 チンゲン菜の和え物 桜だいこん 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	ちらし寿司 茶わん蒸し 炊き合わせ 菜の花のお浸し すまし汁 カルピスゼリー いちごソース	御飯 白身魚のフライ 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 千切りたくあん すまし汁	御飯 鮭の味噌だれかけ かぼちゃサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の炒め物 きゅうりの酢の物 青しその実漬 けんちん汁
夕	御飯 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 赤かぶ漬け りんご	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 洋ナシ・缶詰 きゅうり漬け	ゆかりご飯 肉詰め煮 春菊のくるみ和え 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 フルーツカクテル	御飯 太刀魚の香草焼き 酢みそ和え 豆甘煮 洋ナシ・缶詰	御飯 むつの南部焼き 里芋の煮っころがし 野沢菜 バナナ	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 赤魚の照り焼き ぜんまいの煮物 春菊のくるみと和え パイン缶
	2/12 木	2/13 金	2/14 土	2/15 日	2/16 月	2/17 火	2/18 水	2/19 木	2/20 金	2/21 土	2/22 日
朝	雑炊 五目煮 ほうれん草の 胡麻和え 桜だいこん 牛乳	御飯 小松菜とツナ の卵炒め 山吹和え 赤かぶ漬け 味噌汁	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 やわらか豆腐 シュウマイ 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 桜だいこん 牛乳	御飯 白菜のとろとろ煮 とろろ芋 梅びしお 味噌汁
昼	御飯 メバルの煮付け かぶの生姜和え しば漬 団子汁	ロールパン ビーフシチュ グリーンサラダ りんごジャム 飲むヨーグルト	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 菜の花の胡麻だれ 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 漬物 ワタンスープ	鶏ごぼうご飯 大豆入り炒り鶏 空也蒸し みかんゼリー 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	御飯 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
夕	御飯 さんまの塩焼き 金平ごぼう 漬物 キウイ	御飯 ほっけのおろしソース ピーマンとじゃこ の炒め物 しば漬 フルーツカクテル	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	ゆかりご飯 かれいの煮付け 鶏肉と銀杏の炒め物 青菜の磯部和え 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 洋ナシ・缶詰	御飯 信田煮 もずく酢 豆甘煮 りんごゼリー	御飯 麻婆豆腐 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 なつみかん・缶詰	御飯 牛丼風 チンゲン菜の 胡麻和え もずく酢 漬物	御飯 おでん 小松菜と冬瓜 の炒め煮 きゅうり漬 ブイ・クレスゼリー
	2/23 月	2/24 火	2/25 水	2/26 木	2/27 金	2/28 土				栄養メモ	
朝	御飯 黒むつ西京焼き わさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根の金平 キャベツの辛し和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 きゅうりともやしの 中華和え 梅干し 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 肉団子と根菜煮 味噌汁 しらすおろし たいみそ	御飯 白菜とベーコンの炒 め 梅肉和え 昆布佃煮 味噌汁					2月栄養メモ 「2月3日節分」 節分は季節の変わり目。すなわち立 夏、立秋、立冬の前日を指す言葉で す。特に現在は立春の前を「節分」 といい、豆をまいて悪疫退散、招福 の行事が行なわれます。栄養満点の 大豆や鰯料理を食べて免疫力をアッ プ。また、水分を多く含んだ冬野菜 は寒さや霜で凍らないように葉の 「糖分」を増やし身を守るため、甘 くなります。旬の野菜を鍋などで賢 く食べましょう。
昼	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	御飯 肉詰め煮 さつま芋のレモン煮 青しその実漬 中華スープ	御飯 鶏のから揚げ ツナサラダ たくあん コンソメスープ	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	御飯 焼き肉 チンゲン菜のさっと煮 しば漬 すまし汁					
夕	御飯 タラの塩麹漬け焼き じゃが芋の煮物 春菊のお浸し バナナ	御飯 白身魚の南蛮漬け なすの炒め物 五色和え パイン缶	御飯 豚肉の梅風味蒸し 煮奴 大豆の味噌金平 フルーツヨーグルト	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 里芋の煮っころがし 納豆 桜だいこん	御飯 鮭の柚子庵焼き 大根の炒め煮 うぐいす豆 もも缶					