

	2/1 月	2/2 火	2/3 水	2/4 木	2/5 金	2/6 土	2/7 日	2/8 月	2/9 火	2/10 水	2/11 木
朝	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 ニラ玉 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	御飯 大根の金平 キャベツの昆布和え 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 チンゲン菜と しらすの和え物 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	雑炊 五目煮 春菊の胡麻和え 桜だいこん 牛乳
昼	三色丼 白菜のゆず和え フルーツミックス すまし汁	御飯 タラの塩麴漬け焼き きゅうり漬 根菜の辛子旨煮 豚汁	御飯 ぶりの薫り醤油焼き 大豆入り炒り鶏 干切りたくあん つみれ汁	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 海老しんじょうの煮物 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 星型コロッセ 小松菜の煮びたし しば漬 のっぺい汁	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	高菜めし タイピーエン からしれんこん風 洋ナン わかめスープ	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	御飯 メバルの煮付け かぶの生姜和え しば漬 豚汁
夕	御飯 さんまの塩焼き 白和え しば漬 りんごゼリー	御飯 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 赤かぶ漬 みかんゼリー	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 さわらのみりん漬 根菜の煮物 洋ナン きゅうり漬	ゆかりご飯 アジの竜田焼 春菊のくるみ和え 青しその実漬 りんご缶	御飯 白身魚の野菜添え ふろふき大根 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 洋ナン	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 タラのきのこ山芋蒸し 金平ごぼう 漬物 りんごのコンポート	御飯 赤魚の照り焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草の ピーナッツ和え パイン缶	御飯 三色しんじょうの揚げ物 天つゆ 筑前煮 赤かぶ漬け みかん缶詰
	2/12 金	2/13 土	2/14 日	2/15 月	2/16 火	2/17 水	2/18 木	2/19 金	2/20 土	2/21 日	2/22 月
朝	御飯 小松菜とツナの卵炒め 山吹和え 赤かぶ漬 味噌汁	御飯 青ひらす西京焼き 野菜つみれの甘辛煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め 大豆のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 治部煮 白菜のゆず和え 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 あじの塩焼き ブロッコリーの 胡麻ドレサラダ 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 キャベツ煮物 ほうれん草と ツナのナムル 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 白菜のとろろ煮 とろろ芋 梅びしお 味噌汁	御飯 黒むつ西京焼き わさび和え ふりかけ 味噌汁
昼	ロールパン ビーフシチュー グリーンサラダ りんごジャム フルーツヨーグルト	御飯 焼き肉 もやしのナムル しば漬 すまし汁	御飯 とり天 菜の花の胡麻だれ 奈良漬 もずくスープ	御飯 鮭の味噌焼き かぼちゃサラダ 漬物 卵のスープ	御飯 ホキの銀あんかけ ほうれん草と 卵の炒め物 漬物 ワンタンスープ	鶏ごぼうご飯 肉詰め煮 空也蒸し みかんゼリー 菜の花のお吸い物	親子丼 じゃが芋 カレー風味炒め 赤かぶ漬け すまし汁	御飯 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 豆乳なべ もやしのそぼろ炒め きゅうり漬 味噌汁 ビタミン	御飯 すずきの照り焼き れんこんの金平 青しその実漬 味噌汁	ジンジャーカレー 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ
夕	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 煮奴 きゅうり漬け	御飯 かれの煮付け 切り干し大根の 酢の物 きゃべつの 胡麻風味炒め なつみかん	御飯 かに玉 海藻サラダ 長芋のなめ茸和え 洋ナン	御飯 かじきの ちゃんちゃん焼き なめたけおろし 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	御飯 牛井風 チンゲン菜の 胡麻和え マスカットゼリー 漬物	御飯 にら肉豆腐の スタミナ卵とじ キャベツの昆布和え きゅうり漬 ブイ・クレスゼリー	御飯 さわらのみりん漬 じゃが芋の煮物 春菊のお浸し バナナ
	2/23 火	2/24 水	2/25 木	2/26 金	2/27 土	2/28 日	2/29 月	栄養メモ			
朝	御飯 大根の金平 キャベツの辛し和え のりの佃煮 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 ふりかけ 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	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 鯛つみれの煮物 味噌汁 ビーフン炒め のりの佃煮	<p>＜栄養メモ＞ 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しょう。 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「ビターチョコ」。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ましょう。食べすぎには注意してください。</p>			
昼	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 鶏肉のもろみ焼き ツナサラダ たくあん コンソメスープ	御飯 かれの煮付け キャベツと 豚挽肉のカレー炒め 桜だいこん けんちん汁	黒糖パン 白身魚のムニエル コンソメスープ アスパラサラダ ママレード	とろろそば 鶏肉と こんにゃくの煮物 フルーツ	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 白身魚のもろみ焼き 味噌汁 菜の花サラダ 桜だいこん				
夕	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 白身魚の バターソース焼き 三色豆 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 タンダリーチキン 里芋の煮っころがし 納豆 りんご缶	御飯 鮭の柚子庵焼き 小松菜の炒め煮 うぐいす豆 もも缶	御飯 すずきの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 フルーツカクテル 野沢菜	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				