

	2/1 金	2/2 土	2/3 日	2/4 月	2/5 火	2/6 水	2/7 木	2/8 金	2/9 土	2/10 日	2/11 月
朝	御飯 さんましょうが煮 かぶの梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉もやし カレー炒め しらすおろし 梅干し 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 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 切り干し大根炒り煮 厚焼き卵 昆布佃煮 味噌汁	御飯 一口がんもの煮物 キャベツの ピーナッツ和え 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	雑炊 五目煮 春菊の胡麻和え 桜だいいん 牛乳	御飯 肉じゃが モロヘイヤと おくら和え ふりかけ 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
昼	食パン 鶏肉のマスタード焼き 大豆サラダ コンソメスープ あんずジャム	ゆかり御飯 天ぷら盛り合わせ 海老しんじょうの煮物 すまし汁 葛ごごり 梅	御飯 黒むつの照り焼き 大豆入り炒り鶏 千切りたくあん つみれ汁	御飯 鶏肉ときのこの バター醤油 花野菜サラダ きゅうり漬 味噌汁	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 石狩鍋 小松菜の生姜和え フルーツカクテル すまし汁	御飯 豆乳鍋 ぜんまいの 田舎風炒め なつみかん すまし汁	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	御飯 メバルの煮付け かぶの生姜和え 刻みつぼ漬け 豚汁	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 焼き肉 もやしのナムル しば漬 すまし汁
夕	わかめご飯 アジの立田焼 春菊のくるみ和え 青しその実漬 HGみかんゼリー	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 芋煮 小松菜と エビの和え物 きゅうり漬	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 太刀魚の香草焼き 酢みそ和え 金時豆 洋ナン	御飯 鶏肉の炒め物 里芋の煮っころがし 野沢菜 バナナヨーグルト	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 三色しんじょうの揚げ物 天つゆ 筑前煮 青しその実漬 みかん缶詰	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 松風焼 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし もずく酢 も缶
	2/12 火	2/13 水	2/14 木	2/15 金	2/16 土	2/17 日	2/18 月	2/19 火	2/20 水	2/21 木	2/22 金
朝	御飯 大根の田舎風炒め チキンときゅうり のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 里芋と鶏肉煮 モロヘイヤの おかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 キャベツと 厚あげの味噌炒め ほうれん草と ツナのナムル ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 白菜のゆず和え たいみそ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 菜の花の胡麻だれ 梅びしお 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁	御飯 大豆のそぼろ炒め煮 わさび和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 大根のゆかり和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 菜の花の白和え 梅干し 味噌汁	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	雑炊 ぜんまい炒め煮 ほうれん草の 胡麻和え 桜だいいん 牛乳
昼	三色丼 小松菜の炒り煮 豆腐ともやしのスープ 苺ミルクプリン	御飯 八宝菜 春雨サラダ 刻みつぼ漬け ワナンスープ	稲庭うどん 煮ごめ いちごゼリー	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 かれいの煮付け キャベツと 鶏挽き肉のカレー炒め 桜だいいん けんちん汁	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 白身魚のマヨネーズ焼き じゃが芋の胡麻和え 漬物 すまし汁	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	カレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	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	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
夕	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 ホキの銀あんかけ チンゲン菜と 卵のふんわり炒め 長芋のなめ茸和え 洋ナン	御飯 メバルの煮付け れんこんの金平 三色豆 キウイ	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 麻婆豆腐 たらこ炒め しば漬 バナナヨーグルト	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 豚肉の生姜焼き 鶏肉と大根の煮物 もずく酢 も缶	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・缶詰	御飯 あじのカレームニエル おろし和え 大豆の味噌炒め フルーツヨーグルト	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 タンドリーチキン 里芋の煮っころがし 納豆 りんご缶
	2/23 土	2/24 日	2/25 月	2/26 火	2/27 水	2/28 木	栄養メモ				
朝	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 野菜つみれ 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 えびとブロッコリー の卵炒め とろろ芋 梅干し 味噌汁	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 にらと肉 豆腐の卵とじ 味噌汁 なると和え ふりかけ	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「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食べすぎにはご注意ください！ 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	塩ラーメン 餃子 杏仁豆腐	御飯 たらの山椒焼き ツナサラダ たくあん コンソメスープ	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 さんまの蒲焼風 小松菜の生姜和え しば漬 れんこんとさつま芋汁	御飯 水菜と豚肉の味噌煮 すまし汁 ごぼうサラダ 千切りたくあん	御飯 新じゃがと 豚肉のソース炒め 味噌汁 えびとオクラの たたき和え たくあん					
夕	御飯 千草焼き ちんげん菜の煮びたし きゅうりの酢の物 りんごヨーグルト	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 かぼちゃのいとこ煮 フルーツカクテル 野沢菜	御飯 豚肉の五色炒め じゃが芋の胡麻和え 奈良漬 HGマスカットゼリー	御飯 ヒレカツ 大豆の味噌金平 もずく酢 しば漬	御飯 白身魚の南部焼き 春菊のくるみ りんごゼリー 白いんげん豆の甘煮					