

	2/1 水	2/2 木	2/3 金	2/4 土	2/5 日	2/6 月	2/7 火	2/8 水	2/9 木	2/10 金	2/11 土
朝	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 ほうれん草の磯部和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 キャベツの豚そぼろ炒め オクラのおかか和え 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 豚肉もやしカレー炒め ツナおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 海老しゅうまいのさっと煮 梅肉和え たかな漬け 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 ふりかけ 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 あじの塩焼き 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 刻みつぼ漬け 味噌汁 牛乳
昼	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 サワラの治部煮 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 大豆と花野菜のサラダ パンプキンスープ イチゴジャム	ゆかり御飯 天ぶら盛り合わせ 海老しんじょうの煮物 すまし汁 葛ごり 梅	御飯 サバのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 しば漬 かき玉汁	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	かつめし オクラとわかめの 酢味噌和え きのこのスープ りんごムース	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 サバの塩麴漬け焼き 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 チキンサラダ コンソメスープ あんずジャム	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
タ	御飯 ほっけのおろしソース 里芋のそぼろ煮 煮奴 パイン缶	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え きゅうり漬 フルーツカクテル缶	御飯 いわしバーグ ツナとチンゲン菜の炒め物 もやしの生姜和え HGマスカットゼリー	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 豆乳なべ チンゲン菜と しらすの炒め物 三色豆 みかん缶詰	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 中華風和え フルーツヨーグルト	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 長芋と胡瓜の和え物 千切りたくあん パイン缶	御飯 コロッケ 小松菜炒め もずく酢 いちごゼリー	御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和え 桜だいこん もも缶	御飯 ぶり大根 ビーフン炒め きゅうり漬 おいしくせんいりんごゼリー	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
	2/12 日	2/13 月	2/14 火	2/15 水	2/16 木	2/17 金	2/18 土	2/19 日	2/20 月	2/21 火	2/22 水
朝	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	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 野菜炒め ほうれん草のお浸し 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ぶり照り煮 いんげんのピーナッツ和え たいみそ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麴の炒め煮 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 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 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 がんもの煮物 ほうれん草のツナ和え ふりかけ 味噌汁	しらす雑炊 五目煮 牛乳 オクラのおかか和え 千切りたくあん
昼	御飯 白身魚の野菜あんかけ 根菜の煮物 ぶどうムース すまし汁	中華丼 中華風和え 洋ナシ レタススープ	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 桜だいこん 味噌汁	御飯 北京風チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 ワントンスープ	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 イチゴジャム りんごヨーグルト	御飯 白身魚のフライ ほうれん草サラダ 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	ボークカレーライス 香の物 グリーンサラダ 玉子スープ 味噌汁	御飯 ホキのもろみ焼き さつま芋サラダ きゅうり漬 味噌汁	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
タ	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	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 メバルの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 豚肉の五色炒め ほうれん草サラダ 野沢菜漬け 三色豆	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 フルーツヨーグルト 刻みつぼ漬	御飯 ブリの香り焼き 春雨の酢の物 うぐいす豆 しば漬	御飯 焼き肉 ごぼうのそぼろ煮 納豆 パイン缶	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 田舎金時豆
	2/23 木	2/24 金	2/25 土	2/26 日	2/27 月	2/28 火				栄養メモ	
朝	御飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 赤魚の西京焼き ぜんまい炒め煮 きゅうり漬 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				2月行事と言えば「節分の日」。鬼を追い払って新年を向かれる、立春の前日の行事です。豆まきに使用する大豆は、別名「畑の肉」とも呼ばれ、その良質なたんぱく質は肉や魚に匹敵します。ビタミンやミネラル、カルシウム、大豆イソフラボンなど機能性成分も含まれています。熱を生み出す主な器官は筋肉です。良質なたんぱく質を積極的に摂り。筋肉量が不足しないようにしましょう。2月は、立春、雨水の2つの節気があり、厳しい寒さが続きますが、春の兆しがみられる時期fでもあります。冷えから体を守るのと同時に、身体に養い、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境をしっかり整えていきましょう。	
昼	マグロのでこね寿司 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	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 春雨サラダ 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 りんごヨーグルト すまし汁					
タ	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 肉詰め煮 じゃが芋と小松菜炒め チンゲン菜と 桜エビの和え物 ブイ・クレスゼリー	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え りんご缶 桜だいこん	御飯 かれの煮付け なす生姜の炒め 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 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆					