

	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 海老しゅうまいのさつと煮 梅肉和え たかな漬け 味噌汁	御飯 豚肉もやしカレー炒め 菜の花の辛子マヨ和え ふりかけ 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 しば漬 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の炒め煮 しろ菜のゆず和え 千切りたくあん 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 肉豆腐 白菜の生姜和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 キャベツの豚そぼろ炒め もやしと竹輪のマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ビーフン炒め 胡麻酢和え 刻みつぼ漬 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンの カレー野菜炒め 長芋とオクラの和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 ほうれん草の卵炒め じゃが芋の胡麻和え 桜だいいん 味噌汁	御飯 あじの塩焼き いんげんの ピーナッツ和え たかな漬 味噌汁
昼	御飯 鮭のマヨネーズ焼き もやしの生姜和え 昆布豆 かき玉汁	大豆御飯 いわしバーグ 天ぷら盛り合わせ 水菓子 白桃羹 すまし汁	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	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え たかな漬 かき玉汁	御飯 赤魚の治部煮 じゃが芋カレー風味炒め 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ぶりと野菜の甘酢あん 大根の煮物 レモン酢和え すまし汁	ほうとう 厚揚げの南蛮漬け 牛乳寒	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	御飯 白身魚の野菜あんかけ 根菜の煮物 フルーツ和え すまし汁	ソースかつ丼 菜の花の酢味噌和え 桃のムース きのこのスープ	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 ワンタンスープ
夕	御飯 豆乳なべ 小松菜としらすの炒め物 うぐいす豆 パイン缶	御飯 タラの野菜添え モロヘイヤのお浸し 納豆 洋ナシ・缶詰	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 華風和え フルーツヨーグルト	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 青しその実漬 パイン缶	御飯 かぼちゃコロケ 小松菜炒め 刻みつぼ漬 ぶどうムース	御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和え 桜だいいん 白桃缶	御飯 おでん 春雨の酢の物 きゅうり漬 バナナ	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	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 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮ころがし 千切りたくあん パイン缶	御飯 豚肉の五色炒め ほうれん草サラダ 野沢菜漬 うぐいす豆
	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 冬瓜と鶏肉の煮物 ほうれん草の胡麻和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 肉団子の煮物 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 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 切り干し大根炒り煮 ブロッコリー おかかマヨ和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の炒り煮 ほうれん草のしらす和え 野沢菜漬 味噌汁	御飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	しらす雑炊 五目煮 牛乳 胡麻酢和え 千切りたくあん	御飯 がんもの煮物 しろ菜のツナ和え 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 目玉焼き ひじきの煮物 たいみそ 味噌汁
昼	御飯 豚肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ しば漬 味噌汁	ちらし寿司 だいいんのそぼろ煮 フルーツヨーグルト お吸い物	黒糖パン チキンと根菜のクリーム 煮 フレンチサラダ りんごジャム マンゴー缶	御飯 白身魚のフライ ほうれん草の和風和え 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 桜だいいん 豚汁	ポークカレーライス 香の物 グリーンサラダ 玉子スープ	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	御飯 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ 刻みつぼ漬 味噌けんちん汁	御飯 鯖のもろみ焼き さつま芋サラダ たかな漬け 味噌汁	ロールパン メンチカツ 玉子サラダ ママレード 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
夕	御飯 ほっけのおろしソース 里芋煮 煮奴 バナナ	御飯 五目卵のあんかけ もやしの甘酢和え きゅうり漬 洋ナシ	御飯 赤魚の煮付け 蓮根の金平 胡麻酢和え たかな漬け	御飯 信田煮 華風サラダ 千切りたくあん りんご缶	御飯 豚肉と白菜煮 あさりとほうれん草 の塩麴炒め 刻みつぼ漬 フルーツヨーグルト	御飯 鮭の香り焼き 春雨の酢の物 しば漬 金時豆	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え きゅうり漬 パイン缶	御飯 タラの南部焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 うぐいす豆	御飯 焼き肉 ごぼうのそぼろ煮 納豆 洋ナシ	御飯 肉詰め煮 じゃが芋と小松菜のソ テー きゅうり漬	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え 桜だいいん りんご缶
	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 じゃが芋と鶏肉の煮物 小松菜と干えびの和え 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	御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 もやしとひき肉の炒め物 白菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐の卵とじ煮 ほうれん草のお浸し 梅びしお 味噌汁	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イワシ料理を食べ免疫力をアップしましょう。「免疫」とは体内で発生したがん細胞や外部から侵入した細菌・ウイルスなどを常に監視し、撃退する自己防衛機能のことです。体温を上げることで免疫力も上昇すると考えられます。豚肉・納豆・卵には良質なたんぱく質やビタミンB1・B2が、さつま芋にはビタミンEが豊富に含まれ、体温調整や体温保持に役立ちます。まだまだ寒い季節が続きますが、美味しいお食事で元気に過ごしましょう。				
昼	御飯 根菜とつくね煮 春雨の華風和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 アジの甘酢あんかけ 切干大根の炒り煮 きゅうり漬 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ べつたら漬 中華スープ	御飯 エビフライ 大豆サラダ たかな漬 味噌汁	御飯 クリームシチュー マカロニサラダ 桜だいいん りんご缶	レーズンロール ポトフ 花野菜サラダ イチゴジャム コーンクリームスープ					
夕	御飯 かれいの煮付け ナスの生姜炒め 金時豆 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 サバのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 ヨーグルト和え	御飯 千草焼き じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 鯛つみれ煮 春雨と蒸し鶏の酢の物 豆甘煮 洋ナシ	御飯 かにかま 南瓜の中華煮 五色なます ヨーグルト和え					