



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食	節分は 2 月 3 日			ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 梅干し	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物
昼食				ごはん レモンチキン 筍の炒り煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 菜の花の煮浸し 奴豆腐味噌だれ 清汁	巻きずし 鶏牛蒡 茶碗蒸し 鰯のつみれ汁 福豆	ごはん 高野の炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁 昆布佃煮
夕食				ごはん かれいの煮付け はたけ菜の炒め物 大根のマヨサラダ 味噌汁	ごはん 焼き肉風 えびシューマイ ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 豚の香味炒め 絹揚げの煮物 生酢 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げ浸し 金時煮豆 白菜のピリ辛和え 味噌汁
				1436kcal	1433kcal	1375kcal	1411kcal
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン チキンピカタ わかめスープ フルーツ	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 梅くらげ	ごはん ホッケの塩焼き 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 豚と絹揚げの煮物 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 肉団子の中華あん 切り干し大根の煮物 カリフラワーのレモントレサラダ 中華スープ	ごはん 牛皿 大豆のコンソメ煮 味噌汁 柚香漬け	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐 キャベツの塩麴トレサラダ かきたま汁	キーマカレー 漬物 イカドーナツフライ ブロッコリーの香味トレ和え フルーツ	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め かにシューマイ パンサンスー 味噌汁	ごはん 鶏の野菜ソース焼き 大根の肉金平 ポタージュ フルーツ	ごはん ホキのグリル 根菜煮 パンプキンサラダ 味噌汁
夕食	木の葉丼 小松菜の炒め物 味付き胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 鶏と里芋の煮込み 烏賊糸炒焼き 味噌汁 フルーツ	ごはん メルのピカタ 枝豆がんもの煮物 もやしのパンパントレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の若狭焼き 青梗菜の煮浸し 白菜の塩ごまだれ 粕汁	ごはん おでん もやしの炒め物 漬物	ごはん 鮭の山椒焼き 法連草のソテー マカロニサラダ 味噌汁	ごはん カツとじ 大豆煮 赤だし フルーツ
	1387kcal	1419kcal	1481kcal	1524kcal	1481kcal	1297kcal	1539kcal
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン ミートオムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの煮付け 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	ごはん ホッケグリル 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ハンバーグドミソース 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	カタシローマン(北海道郷土) 里芋の鶏そぼろ煮 うまい菜のパンパントレサラダ	散らし寿司 牛蒡と豚の炒り煮 ブロッコリーのおから和え 味噌汁	ごはん 豚の胡麻醤油炒め ふろふき大根 胡瓜の甘酢和え 清汁	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 南瓜のみるく煮 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 青梗菜の炒め物 とろろ汁 カツオ練り梅	ごはん 鶏の柚子茶煮 蓮根の炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁
夕食	ごはん 鰯の生姜煮 ふかしじゃが 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁	ごはん 白身魚のチリ風味あん 高野のサイコロ煮 アスパラの大量トレサラダ 味噌汁	ごはん タンドリーチキン 小松菜のソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 山芋の煮物 白菜のピリ辛和え 味噌汁	ごはん 牛肉と大根の煮込み 白ナのはちま炒め 奴豆腐なめ茸あん 味噌汁	ごはん ミートローフ風 ひじきと干瓢の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の若狭焼き 白花豆中華炒め 法連草のお浸し 味噌汁
	1404kcal	1382kcal	1361kcal	1408kcal	1492kcal	1467kcal	1375kcal
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン だし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の筑前煮風 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 大豆煮 味噌汁 梅くらげ
昼食	ごはん メルの香草焼き 大豆煮 菜の花の塩ごまだれ 味噌汁	牛そぼろと卵の二色丼 蓮根の煮物 キャベツのバジルトレサラダ 味噌汁	きつねうどん 小松菜の炒め物 さつま芋サラダ	ごはん 白身魚のグリル キャベツの煮浸し 大根の大量トレサラダ 味噌汁	ポークカレー 漬物 コーンクリームコロッケ 青梗菜の練りゴマ和え 抹茶ゼリーとフルーツ	ごはん 酢鶏 卵の花 白菜のお浸し 春雨の中華スープ	ごはん ホッケの塩焼き 菜の花の煮浸し スパサラダ イナムドゥチ(沖縄郷土)
夕食	ごはん 豚の和風炒め たこ糍炒焼き もずく酢 味噌汁	ごはん 寄せ鍋風 味噌汁金平 フルーツ	ごはん 銀ひらすの焼き浸し 高野のサイコロ煮 アスパラの香味トレサラダ 赤だし	ごはん 鶏の鉄焼き 枝豆とベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 擬製豆腐 白菜の塩煮 もやしのリンゴトレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 南瓜サラダ 清汁 のり佃煮	ごはん 煮込みハンバーグ もやしとツナの炒め物 味噌汁 ヨーグルトの杏ソースかけ
	1389kcal	1388kcal	1394kcal	1389kcal	1500kcal	1605kcal	1496kcal
	26	27	28	2月が旬の食材 カリフラワー 熱で壊れにくいビタミンCを含んでいるのがカリフラワーの特徴です。栄養の損失を防ぐには蒸す調理法がベストです！カリフラワーを買う時は、重みがあり、葉が鮮やかでハリがあり瑞々しく、茎の断面が変色していないものを選びましょう。 沖縄県の郷土料理「イナムドゥチ」とは!? 沖縄県で「イナ」はイノシシ 「ムドゥチ」はもどきの意味。郷土料理の「イナムドゥチ」は「イノシシもどき」という意味です。イノシシの肉を使った汁物だったが、イノシシの肉が入りづらくなり豚肉で作られるようになったことからこの名が付けました。寒い時期に主に食べられ、おめでたい日に食べる料理として振舞われます。25日のお昼に出てきます(^^)お楽しみにっ♡			
朝食	パン 照り焼き風肉団子 ポタージュ フルーツ	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物				
昼食	ごはん 鶏の梅風味焼き 絹揚げの煮物 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き ひじきの炒り煮 ブロッコリーの胡麻トレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の塩麴蒸し 筍の炒り煮 隠元の香味だれ 味噌汁				
夕食	ごはん 赤魚のあんかけ 里芋の煮物 柚子生酢 味噌汁	ごはん 豚大根 烏賊糸炒焼き 味噌汁 フルーツ	ごはん 秋刀魚の山椒煮 白菜とエビのトロミ炒め 味噌汁 胡瓜の浅漬け風				
	1416kcal	1380kcal	1344kcal				