



| | | 2月1日(水) | | 2月2日(木) | | 2月3日(金) | | 2月4日(土) | | |
|------------------------|---|-------------------------------------|---|---|--|---|---|--|---|--|
| 朝食 昼食 夕食 栄養成分 | | 御飯280g 肉団子 しそ昆布 厚揚げのみそ汁 | | 牛乳ばん スクランブルエッグ 野菜スープ オレシジ ジョア | | 御飯280g プリの照り焼き コーンとウィンナーソテー 南瓜・油揚げの味噌汁 | | 御飯280g ミニオムレツ ひじきの煮物 豆腐とワカメのみそ汁 | | |
| | | 御飯280g 鶏唐揚げ マカロニサラダ 小松菜味噌汁 | | 御飯280g 牛丼 胡瓜とワカメの酢の物 ほうれん草のすまし汁 | | 御飯280g きつねうどん 恵方巻き | | 御飯280g 焼きそば お好み焼き ちくわのすまし汁 | | |
| | | 御飯280g シチュー 豚しゃぶサラダ | | 御飯280g ミートボール(煮込み) 高野豆腐の卵とし きのこ汁 | | 御飯280g チキン南蛮 スパソテー ワカメスープ | | 御飯280g 鶏肉と蓮根の甘辛炒め えだまめが 呉汁 | | |
| | | 2784 kcal 99.4 g 103.1 g | | 2843 kcal 98.7 g 90.4 g | | 2720 kcal 107.9 g 91.7 g | | 2580 kcal 81.3 g 73.1 g | | |
| 2月5日(日) | | 2月6日(月) | | 2月7日(火) | | 2月8日(水) | | 2月9日(木) | | |
| 朝食 昼食 夕食 栄養成分 | 御飯280g 厚焼卵 鱈の塩焼き みそ汁 | | 御飯280g スクランブルエッグ しそ昆布 根菜の味噌汁 ヤクルト | | 御飯280g 金平牛蒡 納豆 もやしのみそ汁 | | 御飯280g オムレツ ブロッコリーとコーンのソテー みそ汁 | | 牛乳ばん ベーコンエッグ 野菜スープ りんご 牛乳 | |
| | 御飯280g とんかつ がんもどきの煮物 小松菜の味噌汁 | | 御飯280g ポークチャップ 春雨サラダ オクラの漬汁 | | 御飯280g グラタン メンチカツ 若布スープ | | 御飯280g 担々麺 春巻き | | 御飯280g 回鍋肉 餃子 中華卵スープ | |
| | 御飯280g チキンカレー 野菜が 豆腐の漬汁 | | 御飯280g 鶏肉つまみあげ&鱈が 蓮根金平 けんちん汁 | | 御飯280g 肉豆腐(温卵のせ) 大根サラダ すまし汁 | | 御飯280g 鶏唐揚げ 春雨の酢の物 豚汁 | | 御飯280g 照り焼きハンバーグ スパソテー 厚揚げの味噌汁 | |
| | エネルギー 2488 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 80.9 g | | 2979 kcal 93.0 g 112.6 g | | 2944 kcal 101.1 g 112.0 g | | 2955 kcal 97.5 g 94.2 g | | 2917 kcal 105.0 g 103.2 g | |
| 2月12日(日) | | 2月13日(月) | | 2月14日(火) | | 2月15日(水) | | 2月16日(木) | | |
| 朝食 昼食 夕食 栄養成分 | 御飯280g トマトオムレツ しそ昆布 味噌汁 | | 御飯280g スクランブルエッグ 味付け海苔 味噌汁 ヤクルト | | 御飯280g きんぴら包み焼 納豆 厚揚げのみそ汁 | | 御飯280g 野菜とベーコン炒め 厚焼卵 豆腐の味噌汁 | | 牛乳ばん ハムエッグ 長ネギスープ バナナ ジョアマスクット | |
| | 御飯280g チキン南蛮 小松菜のおかかマヨ 豆腐の漬汁 | | 御飯280g しめじと豚肉のマヨ照り炒め きびなごさくさく揚げ トマトとマカロニのスープ | | 御飯280g 油淋鶏 キャベツのチャンプル 若芽とキノコの中華風スープ | | 御飯280g 肉うどん ほうれん草おかか和え りんご | | 御飯280g 唐揚(カレー風味) シーチキンサラダ 味噌汁 | |
| | 御飯280g ピーマンチュー 海藻サラダ | | 御飯280g 八宝菜 ハムカツ 中華風コーンスープ | | 御飯280g おでん かぼちゃコロッケ(チーズ) | | 御飯280g いか&アジフライ 大豆五目煮 オクラとえのきのすまし汁 | | 御飯280g 豚肉のソース炒め ポロネーゼ 巻き麩のすまし汁 | |
| | エネルギー 2388 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 68.3 g | | 3007 kcal 97.3 g 120.2 g | | 2785 kcal 102.2 g 72.8 g | | 2710 kcal 85.1 g 76.2 g | | 2918 kcal 119.9 g 102.0 g | |
| 2月19日(日) | | 2月20日(月) | | 2月21日(火) | | 2月22日(水) | | 2月23日(木) | | |
| 朝食 昼食 夕食 栄養成分 | 御飯280g ウィンナー 厚焼卵 味噌汁 | | 御飯280g スクランブルエッグ 調味噌 じゃが芋のみそ汁 ヤクルト | | 御飯280g 金平牛蒡 納豆 チンゲン菜のみそ汁 | | 御飯280g トマトオムレツ しそ昆布 大根菜のみそ汁 | | 牛乳ばん ベーコンエッグ スープ オレシジ 牛乳 | |
| | 御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ いら玉 けんちん汁 | | 御飯280g 青椒肉片 餃子 コーンスープ | | 御飯280g 魚の竜田あげ 肉じゃが ほうれん草の漬汁 | | 御飯280g チャンポン シュウマイ | | 御飯280g ささみロールカツ&魚が シーチキンサラダ 豆腐のみそ汁 | |
| | 御飯280g カツカレー 野菜サラダ | | 御飯280g チキン南蛮 ズッキーニのチーズ焼き 豆腐のすまし汁 | | 御飯280g チキンのオープン焼き(チーズ) ポークビーンズ 春雨のスープ | | 御飯280g 鶏つくねの照りマヨ ポテトサラダ 豚汁 | | 御飯280g 和風ハンバーグ 筑前煮 ワカメスープ | |
| | エネルギー 2683 kcal たんぱく質 92.7 g 脂質 101.9 g | | 3005 kcal 122.4 g 105.0 g | | 2524 kcal 88.1 g 72.8 g | | 2922 kcal 82.0 g 95.6 g | | 3043 kcal 97.0 g 115.8 g | |
| 2月26日(日) | | 2月27日(月) | | 2月28日(火) | | | | | | |
| 朝食 昼食 夕食 栄養成分 | 御飯280g トマトオムレツ のり佃煮 味噌汁 | | 御飯280g ハムエッグ ひじきの煮物 味噌汁 ヤクルト | | 御飯280g きんぴら包み焼 味付け海苔 さつま芋のみそ汁 | | | | | |
| | 御飯280g 魚のマヨネーズ焼き ピーマンソテー ほうれん草のかきたま汁 | | 御飯280g チキン南蛮 スパソテー ワカメと春雨のスープ | | 御飯280g 白身魚&南瓜コロッケ ひじき煮 豆腐の漬汁 | | | | | |
| | 御飯280g ポークカレー 蒸し鶏が りんご | | 御飯280g 牛すき煮 ちくわの磯部揚げ ほうれん草の漬汁 | | 御飯280g 煮込みハンバーグ アスパラソテー コンソメスープ | | | | | |
| | エネルギー 2288 kcal たんぱく質 73.0 g 脂質 61.8 g | | 2839 kcal 110.7 g 95.9 g | | 2715 kcal 77.6 g 80.3 g | | | | | |
| 朝食 | | | | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | | | | | |
| 夕食 | | | | | | | | | | |
| 栄養成分 | | | | | | | | | | |