



# Weekly Menu



# 2月

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	御飯 さつま揚げの煮物 温野菜サラダ 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ グリーンサラダ 漬物 味噌汁	パン ツナと野菜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	パン 南瓜のオーブン焼き ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 はんぺんの煮物 エンドウのツナ和え たいみそ 味噌汁	御飯 豆腐の野菜あんかけ ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 438 kcal	エネルギー 360 kcal	エネルギー 453 kcal	エネルギー 413 kcal	エネルギー 408 kcal	エネルギー 419 kcal	エネルギー 404 kcal
昼食	御飯 鶏もも肉の西京焼き 野菜の焼き浸し 青梗菜の海苔和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 豚肉のすき焼き風煮 竹輪の煮物 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	<p>特食</p>	白身魚フライと卵の ロールパンサンド かぶのコンソメ煮 イタリアンサラダ ベジタブルスープ ヨーグルト	御飯 チキン南蛮 卵たっぷりタルタルソース 切干大根の煮物 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁 フルーツ	ポークカレー ベーコンエッグ 大根の青じそ和え オニオンスープ フルーツ	御飯 白身魚の竜田揚げ 菜の花の炒め物 かに風味サラダ 味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー 646 kcal	エネルギー 585 kcal		エネルギー 454 kcal	エネルギー 704 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 571 kcal
おやつ	水ようかん	抹茶ロールケーキ	ゆずまんじゅう	カステラ	牛乳ケーキ	プリン	紅茶ケーキ
	エネルギー 73 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 54 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 93 kcal	エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 真あじの葱焼き 蓮根のそぼろ炒め おろし和え 味噌汁	御飯 鱈のムニエル バター醤油 ほうれん草のソテー チキンサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の照焼き 厚揚げの味噌煮 胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 肉じゃが 五目塩金平 小松菜の菜種和え 味噌汁	御飯 ホキのソテー きのこソース じゃがいものバター煮 サウザンサラダ コンソメスープ	御飯 生姜香る 鯖の煮つけ 茄子とピーマンの甘辛炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の もろみ焼き ひじきの煮物 香の物 すまし汁
	エネルギー 483 kcal	エネルギー 458 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 587 kcal	エネルギー 437 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 505 kcal
計	エネルギー 1640 kcal	エネルギー 1469 kcal	エネルギー 1594 kcal	エネルギー 1512 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルギー 1643 kcal	エネルギー 1549 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。



# Weekly Menu



# 2月

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝食	御飯 ツナじゃが 大根サラダ 納豆 味噌汁 エネルギー 457 kcal	御飯 鶏小間と野菜の炒め物 豆腐サラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 380 kcal	パン スクランブルエッグ フレンチサラダ ジンジャースープ ヨーグルト エネルギー 423 kcal	麦御飯 とろろ芋 車麩と野菜の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 335 kcal	パン ジャーマンポテト シーザーサラダ 野菜スープ ヨーグルト エネルギー 427 kcal	御飯 厚揚げと野菜の煮物 味噌マヨ和え うめびしお 味噌汁 エネルギー 398 kcal	御飯 炒り豆腐 エンドウの香味和え ふりかけ 味噌汁 エネルギー 420 kcal
	御飯 照焼きハンバーグ さつまいもの甘煮 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 614 kcal	御飯 八宝菜 焼売 わかめサラダ 中華スープ フルーツゼリー エネルギー 588 kcal	ベーコンとホウレン草の 豆乳クリーム pasta コロケ 青じそサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 564 kcal	御飯 豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 614 kcal	御飯 ホキのムニエル オーロラソース かぼちゃのミルク煮 根菜サラダ コンソメスープ フルーツゼリー エネルギー 518 kcal	親子丼 かぶのそぼろ煮 ほうれん草の菊花和え 味噌汁 ヨーグルト エネルギー 561 kcal	☆冬元気メニュー☆ チキンフリッター トマトジンジャーソース いんげんのガーリックソテー ブロッコリーと卵のサラダ 御飯・ポタージュ フルーツ エネルギー 642 kcal
おやつ	お誕生日ケーキ エネルギー 61 kcal	水ようかん(栗) エネルギー 74 kcal	バナナケーキ エネルギー 75 kcal	カステラ エネルギー 80 kcal	レーズンクリームサンド エネルギー 84 kcal	マンゴープリン エネルギー 91 kcal	チョコレートワッフル エネルギー 65 kcal
夕食	御飯 鯖の塩焼き がんもの煮物 小松菜の海苔和え 味噌汁 エネルギー 540 kcal	御飯 真あじの 柚子胡椒焼き 切干大根の煮物 青梗菜の錦糸和え 味噌汁 エネルギー 438 kcal	御飯 鶏もも肉の香味焼き 温奴 香の物 味噌汁 エネルギー 474 kcal	御飯 めばるのみぞれ煮 ほうれん草のたまご炒め カリフラワーの梅和え 味噌汁 エネルギー 452 kcal	御飯 牛肉と牛蒡の しぐれ煮 きのこのバター醤油炒め 春菊のピーナッツ和え 味噌汁 エネルギー 508 kcal	御飯 鱈のマスタード焼き カリフラワーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ エネルギー 475 kcal	御飯 白身魚のチリソースがけ 甘酢肉団子 春雨サラダ 中華スープ エネルギー 526 kcal
	計	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1480 kcal	エネルギー 1536 kcal	エネルギー 1481 kcal	エネルギー 1537 kcal	エネルギー 1525 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。



# Weekly Menu



おすすめ



ヘルシー



お肉の日



お魚の日



ご当地



SDGs

# 2月

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	御飯 挽肉と野菜のソテー ほうれん草のお浸し 納豆 味噌汁 エネルギー 419 kcal	御飯 オムレツ ツナサラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 399 kcal	パン クリームシチュー コールスローサラダ ヨーグルト エネルギー 438 kcal	麦御飯 とろろ芋 焼き豆腐の煮物 オニオンサラダ 味噌汁 エネルギー 403 kcal	パン 卵と野菜の炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 467 kcal	御飯 炒り豆腐 千切り野菜サラダ たいみそ 味噌汁 エネルギー 439 kcal	御飯 ベーコンと野菜のソテー 竹輪のマヨサラダ ふりかけ 味噌汁 エネルギー 408 kcal
	昼食	御飯 鯖の梅煮 じゃが芋の甘辛煮 白菜のマヨ和え 味噌汁 フルーツゼリー エネルギー 574 kcal	御飯 ポークチャップ 野菜のクリーム煮 シーザーサラダ ベーコンスープ フルーツ エネルギー 624 kcal	海老塩ラーメン 春巻き 三色ナムル フルーツ エネルギー 496 kcal	★美味しい肉の日★ 御飯 三元豚の梅しそ焼き いんげんの甘辛煮 キャベツの生姜和え 味噌汁 ヨーグルト エネルギー 646 kcal	御飯 鶏もも肉の治部煮 さつま芋の甘煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 549 kcal	ハヤシライス 茄子とピーマンのソテー ブロッコリーのサラダ きのこスープ フルーツゼリー エネルギー 638 kcal
おやつ		フルーチェ エネルギー 43 kcal	卵ケーキ エネルギー 55 kcal	水ようかん (抹茶) エネルギー 76 kcal	チョコプリン エネルギー 19 kcal	カステラドーナツ エネルギー 113 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal
夕食	御飯 豚肉のくわ焼き ビーフン炒め 大根の柚子和え 味噌汁 エネルギー 558 kcal	御飯 ホキの菜種焼き 山菜の煮物 香の物 味噌汁 エネルギー 457 kcal	御飯 鶏もも肉と卵の香味炒め さつま揚げの煮物 カリフラワーの甘味噌和え 味噌汁 エネルギー 568 kcal	御飯 白身魚のピカタ ラタトゥイユ ビーンズサラダ ポテトポタージュ エネルギー 620 kcal	御飯 鱈の野菜蒸し 炊き合せ オクラの酢の物 味噌汁 エネルギー 415 kcal	御飯 真あじの バター醤油焼き ひじきの煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 450 kcal	御飯 豆腐ハンバーグ おろしあんかけ いんげんの炒め物 青梗菜のわさび和え 味噌汁 エネルギー 491 kcal
	計	エネルギー 1594 kcal	エネルギー 1535 kcal	エネルギー 1578 kcal	エネルギー 1688 kcal	エネルギー 1544 kcal	エネルギー 1594 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。

# Weekly Menu



# 2月

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	御飯 肉だんごと野菜の炒め物 盛合せサラダ 納豆 味噌汁 エネルギー 451 kcal	御飯 炒り卵 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 味噌汁 エネルギー 397 kcal	パン ウインナーのポトフ ミックスサラダ ヨーグルト エネルギー 385 kcal	麦御飯 とろろ芋 車麩と野菜の煮物 和風サラダ 味噌汁 エネルギー 374 kcal	パン オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 378 kcal	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 カリフラワーの和風マヨ和え のり佃煮 味噌汁 エネルギー 397 kcal	御飯 ツナじゃが 温野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 エネルギー 433 kcal
	御飯 ポークジンジャー かぶのコンソメ煮 角切り野菜サラダ コーンチャウダー フルーツ エネルギー 672 kcal	御飯 チキンの香草焼き 青菜とコーンのバターソテー イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー エネルギー 616 kcal	かき揚げうどん 千草焼き 白菜のゆかり和え フルーツ エネルギー 605 kcal		☆おすすめメニュー☆ 御飯 鰯の大葉味噌焼き 大根のそぼろあんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 けんちん汁 フルーツゼリー エネルギー 607 kcal	チキンカレー ミニオムレツ ハムサラダ ベジタブルスープ ヨーグルト エネルギー 612 kcal	御飯 豚肉のスタミナ炒め 切干大根の煮物 小松菜の柚子和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 553 kcal
おやつ	黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal	ブッセサンド エネルギー 51 kcal	バナナケーキ エネルギー 75 kcal		メープルケーキ エネルギー 68 kcal	どらやき エネルギー 64 kcal	オレンジケーキ エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 白身魚の葱味噌焼き 竹輪の煮物 なます すまし汁 エネルギー 491 kcal	御飯 鯖の南蛮煮 白菜のうま塩炒め 小松菜のザーサイ和え 中華スープ エネルギー 464 kcal	御飯 豚肉の ハニーマスタード焼き いんげんのケチャップ炒め 盛合せサラダ 野菜スープ エネルギー 586 kcal	御飯 鱈の利休焼き 茄子の味噌炒め 人参の真砂和え すまし汁 エネルギー 476 kcal	御飯 豚肉の塩麴炒め 卵の花 青梗菜の香味和え 味噌汁 エネルギー 540 kcal	御飯 ホキのもろみ焼き 鶏レバーの大和煮 香の物 味噌汁 エネルギー 513 kcal	御飯 真あじのみりん焼き 豆腐の肉味噌田楽 白菜のなめ茸和え 味噌汁 エネルギー 490 kcal
	計	エネルギー 1684 kcal	エネルギー 1528 kcal	エネルギー 1651 kcal	エネルギー 1607 kcal	エネルギー 1589 kcal	エネルギー 1591 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。