

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	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さつま揚げの煮物	オムレツ	ツナと野菜のソテー	とろろ芋	南瓜のオーブン焼き	はんぺんの煮物	豆腐の野菜あんかけ	南瓜のオーブン焼き	はんぺんの煮物	豆腐の野菜あんかけ	豆腐の野菜あんかけ	豆腐の野菜あんかけ	豆腐の野菜あんかけ
	温野菜サラダ	グリーンサラダ	マカロニサラダ	炒り卵	ミックスサラダ	厚焼き玉子とツナ和え	ポテトサラダ	ミックスサラダ	厚焼き玉子とツナ和え	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
	納豆	漬物	コンソメスープ	ブロッコリーのドレッシング和え	コンソメスープ	たいみそ	ふりかけ	コンソメスープ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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 440 kcal		エネルギー 404 kcal	
昼食	行事食【節分】	御飯	 <div>特食</div>	白身魚フライと卵の	御飯	ポークカレー	御飯	御飯	御飯	ポークカレー	御飯	御飯	御飯
	ちらし寿司	豚肉のすき焼き風煮		サンドイッチ	チキン南蛮	大根サラダ	白身魚の竜田揚げ	ちらし寿司	チキン南蛮	大根サラダ	白身魚の竜田揚げ	ちらし寿司	白身魚の竜田揚げ
	南瓜のそぼろあんかけ	竹輪の煮物		かぶのコンソメ煮	卵たっぷりタルタルソース	オニオンスープ	菜の花の炒め物	南瓜のそぼろあんかけ	卵たっぷりタルタルソース	オニオンスープ	菜の花の炒め物	南瓜のそぼろあんかけ	菜の花の炒め物
	菜の花の胡麻和え	胡瓜のゆかり和え		イタリアンサラダ	切干大根の煮物	フルーツ	かに風味サラダ	菜の花の胡麻和え	切干大根の煮物	フルーツ	かに風味サラダ	菜の花の胡麻和え	かに風味サラダ
	つみれ汁（味噌）	味噌汁		ベジタブルスープ	長葱とわかめのぬた和え		味噌汁	つみれ汁（味噌）	長葱とわかめのぬた和え		味噌汁	つみれ汁（味噌）	味噌汁
抹茶ゼリー		フルーツ			ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	抹茶ゼリー	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	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 551 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	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
	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	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
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	真あじの葱焼き	鱈のムニエル	豚肉の照焼き	肉じゃが	ホキのソテー	生姜香る	鶏肉と茄子の	真あじの葱焼き	ホキのソテー	生姜香る	鶏肉と茄子の	真あじの葱焼き	鶏肉と茄子の
	蓮根のそぼろ炒め	バター醤油	厚揚げの味噌煮	五目塩金平	きのこソース	鯖の煮つけ	甘辛みそ炒め	蓮根のそぼろ炒め	きのこソース	鯖の煮つけ	甘辛みそ炒め	蓮根のそぼろ炒め	甘辛みそ炒め
	おろし和え	ほうれん草のソテー	胡瓜の酢の物	小松菜の菜種和え	じゃがいものバター煮	茄子とピーマンの甘辛炒め	ひじきの煮物	おろし和え	じゃがいものバター煮	茄子とピーマンの甘辛炒め	ひじきの煮物	おろし和え	ひじきの煮物
	味噌汁	チキンサラダ	すまし汁	味噌汁	サウザンサラダ	オクラのなめ茸和え	香の物	味噌汁	サウザンサラダ	オクラのなめ茸和え	香の物	味噌汁	香の物
コンソメスープ		コンソメスープ			コンソメスープ	コンソメスープ	すまし汁	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	すまし汁	コンソメスープ	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 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 1631 kcal	エネルギー 1549 kcal	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 1631 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	御飯 鶏小間と野菜の炒め物 豆腐サラダ 漬物 味噌汁	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 牛乳	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	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	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	御飯 炒り豆腐 揚げ茄子の香味和え ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 457 kcal	エネルギー 380 kcal	エネルギー 423 kcal	エネルギー 335 kcal	エネルギー 427 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 440 kcal
昼食	御飯 照焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁 フルーツ	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	ベーコンとハウレン草の 豆乳クリームスパ コロケ 青じそサラダ コンソメスープ フルーツ	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	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	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	☆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 614 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 518 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 642 kcal
おやつ	いちごプリン	水ようかん(栗)	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン	チョコレートワッフル
	エネルギー 61 kcal	エネルギー 74 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 91 kcal	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	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	御飯 鶏もも肉の生姜炒め 温奴 香の物 味噌汁	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	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	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	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 540 kcal	エネルギー 438 kcal	エネルギー 477 kcal	エネルギー 452 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 475 kcal	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 1539 kcal	エネルギー 1481 kcal	エネルギー 1537 kcal	エネルギー 1525 kcal	エネルギー 1673 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	御飯		パン		麦御飯		パン		御飯		御飯	
	挽肉と野菜のソテー	オムレツ		クリームシチュー		とろろ芋		卵と野菜の炒め物		炒り豆腐		ベーコンと野菜のソテー	
	ほうれん草のお浸し	ツナサラダ		コールスローサラダ		焼き豆腐の煮物		スパゲティサラダ		千切り野菜サラダ		竹輪のマヨサラダ	
	納豆	漬物		牛乳		オニオンサラダ		コンソメスープ		たいみそ		ふりかけ	
	味噌汁	味噌汁				味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		味噌汁	
エネルギー 419 kcal		エネルギー 399 kcal		エネルギー 438 kcal		エネルギー 403 kcal		エネルギー 467 kcal		エネルギー 439 kcal		エネルギー 408 kcal	
昼食	御飯	御飯		海老塩ラーメン		★美味しい肉の日★ 御飯		御飯		ハヤシライス		御飯	
	鯖の梅煮	ポークチャップ		春巻き		三元豚の梅しそ焼き		鶏もも肉の治部煮		ブロッコリーのサラダ		鶏もも肉の唐揚げ	
	じゃが芋の甘辛煮	野菜のクリーム煮		三色ナムル		いんげんの甘辛煮		さつま芋の甘煮		きのこスープ		柚子胡椒ダレ	
	白菜のマヨ和え	シーザーサラダ		フルーツ		キャベツの生姜和え		いんげんのおかか和え		フルーツゼリー		かぼちゃのいとし煮	
	味噌汁	ベーコンスープ				味噌汁		味噌汁				白菜の和風サラダ	
エネルギー 574 kcal		エネルギー 624 kcal		エネルギー 496 kcal		エネルギー 646 kcal		エネルギー 549 kcal		エネルギー 613 kcal		エネルギー 666 kcal	
おやつ	フルーチェ	卵ケーキ		水ようかん (抹茶)		チョコプリン		カステラドーナツ		牛乳ケーキ		水ようかん (芋)	
	エネルギー 43 kcal	エネルギー 55 kcal		エネルギー 76 kcal		エネルギー 19 kcal		エネルギー 113 kcal		エネルギー 67 kcal		エネルギー 78 kcal	
夕食	御飯	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	豚肉のくわ焼き	ホキの菜種焼き		鶏もも肉と卵の香味炒め		白身魚のピカタ		鱈のさらさ蒸し		真あじの		豆腐ハンバーグ	
	ビーフン炒め	山菜の煮物		さつま揚げの煮物		ラタトゥイユ		炊き合せ		バター醤油焼き		おろしあんかけ	
	大根の柚子和え	香の物		カリフラワーの甘味噌和え		ビーンズサラダ		オクラの酢の物		ひじきの煮物		いんげんの炒め物	
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		ポテトポタージュ		味噌汁		キャベツの胡麻和え		青梗菜のわさび和え	
エネルギー 558 kcal		エネルギー 457 kcal		エネルギー 568 kcal		エネルギー 620 kcal		エネルギー 415 kcal		エネルギー 450 kcal		エネルギー 491 kcal	
計 1594 kcal		計 1535 kcal		計 1578 kcal		計 1688 kcal		計 1544 kcal		計 1569 kcal		計 1643 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／



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	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	パン ウインナーのポトフ ミックスサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 車麩と野菜の煮物 和風サラダ 味噌汁	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	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	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 451 kcal	エネルギー 397 kcal	エネルギー 385 kcal	エネルギー 374 kcal	エネルギー 378 kcal	エネルギー 397 kcal	エネルギー 433 kcal
昼食		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	かき揚げうどん 千草焼き 白菜のゆかり和え フルーツ	御飯 チキンソテー トマトソース グリル野菜 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	☆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	あさりピラフ ミニオムレツ ハムサラダ ベジタブルスープ ヨーグルト	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 616 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 689 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 612 kcal	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	人形焼き エネルギー 83 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	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	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	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	御飯 豚肉の塩麴炒め 卵の花 青梗菜の香味和え 味噌汁	御飯 ホキのもろみ焼き 鶏レバーの大和煮 香の物 味噌汁	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 491 kcal	エネルギー 464 kcal	エネルギー 586 kcal	エネルギー 476 kcal	エネルギー 540 kcal	エネルギー 513 kcal	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	エネルギー 1559 kcal

*都合により献立を変更することがあります。