



				2月 1日(木) 819kcal	2月 2日(金) 804kcal
				ごはん ①鶏肉の葱塩焼き ②はんぺんの磯辺揚げ ③カレージャーマンポテト ④もやしのピーナッツ和え 汁 コロコロ野菜スープ	ごはん 胚芽ふいかけ ①鮭のみぞれ煮 ②青菜のなめたけ和え ③高野豆腐の卵とじ ④ミニポテトコロケ 汁 みそ汁 節分たまごボーロ
2月 5日(月)	2月 6日(火) 824kcal	2月 7日(水) 828kcal	2月 8日(木) 819kcal	2月 9日(金) 809kcal	
(代休)	ごはん ①豚肉と小松菜のオイスター炒め ②人参と白菜のごま和え ③長芋とベーコンのバター醤油 ④いかのネギマヨ 汁 すまし汁(麩・みつば)	ごはん ①肉じゃが ②かにクリームコロケ ③ピーマンとツナのソテー ④ほうれん草のピーナッツ和え 汁 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん ①オムレツ ハヤシソース ②小松菜の和え物 ③カレーチーズマカロニ ④じゃがバターコン 汁 キャベツのスープ	ごはん ①さわらの西京焼き ②ほうれん草の煮びたし ③大豆入りきんぴらごぼう ④さつま芋の甘辛揚げ 汁 豚汁	
2月 12日(月)	2月 13日(火) 819kcal	2月 14日(水) 844kcal	2月 15日(木) 818kcal	2月 16日(金) 820kcal	
(振り替え休日)	ごはん ①麻婆豆腐 ②しょうまい ③ほうれん草のさっぱり和え ④しそ昆布 汁 中華風コーンスープ	ごはん ①照り焼きハンバーグ ②キャベツのコールスロー ③スパゲティナポリタン ④パプリカときのこのソテー デザート チョコプリン	ごはん ①鶏肉と大根と大豆の炒め煮 ②キャベツのピーナッツ和え ③里芋の煮っころかし ④ミニ白身魚フライ 汁 みそ汁(豆腐・油揚げ)	ごはん ①鮭のタルタルパン粉焼き ②豚肉とニラのもやし炒め ③五目豆 ④里芋のマヨ和え 汁 和風野菜スープ	
2月 19日(月) 821kcal	2月 20日(火) 823kcal	2月 21日(水) 823kcal	2月 22日(木) 820kcal	2月 23日(金) 834kcal	
ごはん ①鶏肉の野菜あんかけ ②チンゲンサイのお浸し ③ニラとハムのソテー ④南瓜の煮物 汁 和風ミルクスープ	ポークカレー (ごはん) 冷菜 ごぼうサラダ デザート ヨーグルト	ごはん ①和風おろし豚カツ ②白菜の生姜和え ③里芋のそぼろあんかけ ④ごまじゃこにんじん 汁 みそ汁(麩・えのき)	ごはん ①エビとイカのチリソース ②千草あえ ③もやしの中華風炒め ④大学芋 汁 白菜のスープ	ごはん ①さばの生姜煮 ②一口チキンフライ ③ほうれん草のおかか和え ④パプリカのじゃこ炒め けんちん汁	
2月 26日(月) 818kcal	2月 27日(火) 820kcal	2月 28日(火) 819kcal	 		
ごはん ①鯖の葱味噌マヨネーズ焼き ②ポテサラちくわ ③キャベツのそぼろ炒め ④青菜のごまひじき和え 汁 すまし汁(豆腐・みつば)	ごはん ①酢豚 ②春巻き ③チンゲン菜の中華風お浸し ④こんにゃくとしめじの炒め煮 汁 卵スープ	ごはん ①厚揚げのそぼろ煮 ②ニラともやしのおかか和え ③えびクリームコロケ ④人参しいり 汁 みそ汁(じゃがいも・わかめ)			

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。