



		2月 1日(水) 859kcal	2月 2日(木) 771kcal	2月 3日(金) 801kcal
		ごはん ①豚肉と野菜のうま煮 ②キャベツのおかか和え ③厚揚げと青菜のチャンプルー ④人参きんぴら 汁 ごぼうのコンソメスープ	ごはん ①鯖の葱味噌マヨネーズ焼き ②切干大根煮 ③ミニ焼きそば 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プルコギ ②野菜のナムル ③えびカツ ④れんこん中華ソテー 汁 春雨スープ
2月 6日(月)	2月 7日(火) 714kcal	2月 8日(水) 712kcal	2月 9日(木) 713kcal	2月 10日(金) 642kcal
(代休)	ごはん ①さばの生姜煮 ②のりしおポテト ③ほうれん草の和え物 ④えび餃子 汁 みそ汁(なす・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ホタテ風味フライ 汁 キャベツのスープ	ごはん ①豚肉のオイスター炒め ②揚げだしなすのみぞれかけ ③ちんげんさいとえのきの和え物 ④さつまいもと大豆の甘辛揚げ 汁 味噌汁(里芋・ほうれん草)	ごはん ①鶏肉の野菜あんかけ ②一口アジフライ ③白菜のかに和え ④五目豆 汁 卵スープ
2月 13日(月) 826kcal	2月 14日(火) 768kcal	2月 15日(水) 833kcal	2月 16日(木) 824kcal	2月 17日(金) 793kcal
ごはん ①鶏肉と大根の煮物 ②だしまきたまご ③里芋のそぼろあんかけ ④にんじんしゅうまい 汁 すまし汁(豆腐・わかめ)	ハンバーグカレー(ごはん) 冷菜 野菜サラダ デザート チョコプリン	ごはん ①厚揚げのオイスター炒め ②竹輪の紅生姜天 ③ごぼうとくるみのきんぴら ④いんげんのごま和え 汁 千切り野菜スープ	ごはん ①鶏肉の葱塩焼き ②キャベツのツナ和え ③ハムカツ ④さつまいものレモン煮 汁 味噌汁(なめこ・長ねぎ)	ごはん ①鮭のムニエル ②揚げしゅうまい ③ほうれん草のさっぱり和え ④青のりチーズれんこん 汁 トマトスープ
2月 20日(月) 837kcal	2月 21日(火) 781kcal	2月 22日(水) 787kcal	2月 23日(木)	2月 24日(金) 779kcal
ごはん ①鶏肉とこんにゃくの味噌煮 ②キャベツのごま和え ③油揚げときのこの卵とし ④ミニ白身魚フライ 汁 すまし汁(花麩・絹さや)	ごはん ①和風おろし豚カツ ②金平ごぼう ③ミニオムレツ ④ブロッコリーのおかか和え 汁 和風野菜スープ	ごはん ①さわら南蛮 ②白菜のなめたけ和え ③肉団子の照り煮 ④ピーマンときのこのソテー 汁 すまし汁(赤板・小松菜)	(天皇誕生日)	ごはん ①チキンソテー 焼き鶏風 ②ミニ野菜コロッケ ③ツナと小松菜の和え物 ④南瓜のごまガーリック和え 汁 けんちん汁
2月 27日(月) 887kcal	2月 28日(火) 754kcal			
ごはん ①酢豚 ②春巻き ③青梗菜の中華風お浸し ④人参ごま和え 汁 中華風コンソメスープ	親子丼(ごはん) 冷菜 ほうれん草のごま和え デザート ゼリー			



※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。