

	土	日	月	火	水	木	金
朝食	2月1日 ごはん みそ汁 五目巾着 カリフラワーの和え物 紅白なます オムレツ〜トマトソース〜	2月2日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 ほうれん草の炒め物 あじの花	2月3日 ごはん みそ汁 炒り卵 かぶの煮物 納豆	2月4日 ごはん みそ汁 ウインナーソーテ 黒豆 小松菜の和え物	2月5日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 もやしの和え物 おかか生姜	2月6日 パン スープ 玉子ロール いんげんの和え物 スパゲッティサラダ	2月7日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢あん カリフラワーの炒め物 しそ昆布
昼食	小松菜の炒め物 がんも煮 キャベツの和え物	鶏肉の味噌焼き 豚肉の炒め物 ビーフン炒め 大根のだし煮 チンゲン菜のごま和え	かぼちゃコロケ 肉野菜炒め いわしつみれの煮物 大豆のサラダ 蒟蒻の甘辛煮	八宝菜 野菜コロケ 水餃子 野菜炒め にんじんしりしり	ハンバーグ〜ステーキソース〜 マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 キャベツの炒め物	白身魚フライ 根菜のベベロン炒め 切干大根煮 ほうれん草の炒め物 ポテトサラダ	ほうれん草入り玉子焼き 筑前煮 ビーフン炒め 玉ねぎマリネ 蒟蒻田楽
夕食	豚肉味噌炒め イカバーグ ピーマンと玉ねぎのオイスター煮 チンゲン菜のお浸し 枝豆サラダ 漬物	お好み焼き 牛肉と春雨の甘辛炒め もやしの高菜炒め 里芋煮 おぐらの和え物 漬物	麻婆豆腐 もろこし焼き 切干大根の中華煮 白菜のゆかり和え 人参と蒟の煮物 漬物	オムレツ 鶏じゃが炒め れんこん金平 たけのこの煮物 チンゲン菜の生姜和え 漬物	ミートボール 豚肉ボン酢炒め カラフルピーマンソーテ 白菜の旨煮 ほうれん草サラダ 漬物	タラの味噌焼き 鶏肉野菜炒め マカロニコンソメソーテ キャベツの和え物 冬瓜の煮物 漬物	野菜肉巻き 豚肉トマト炒め マカロニコンソメソーテ じゃが芋の青のり和え 青菜の和え物 漬物
1日の合計	564Kcal 28.1g	563Kcal 28.2g	594Kcal 26.8g	569Kcal 27.1g	564Kcal 29.1g	570Kcal 27.2g	585Kcal 30.4g
朝食	2月8日 ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華炒め 梅かつおザーサイ	2月9日 ごはん みそ汁 イカバーグ 大根菜の煮物 ごま高菜	2月10日 ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 菜の花の炒め物 あじの花	2月11日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き 春雨炒め わさび菜きのこ	2月12日 ごはん みそ汁 がんも煮 きのこ炒め ふき水煮	2月13日 パン スープ ミートボール ブロccoli炒め かぼちゃサラダ	2月14日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり カリフラワーの和え物 梅かつおザーサイ
昼食	鶏肉の生姜焼き 肉野菜炒め ナポリタン いんげんのごま和え あっさりセロリ	鶏団子のクリーム煮 ベイクドエッグポテト 野菜炒め ごぼうサラダ 蒟蒻と揚げの金平	みそ味つくね おでん ひじきのサラダ 白菜の昆布和え もやしの炒め物	家常豆腐 もろこし焼き れんこん金平 チンゲン菜のナムル ウインナー	豚キムチ炒め 豆腐ハンバーグ〜生姜醤油ソース〜 水餃子 大豆煮 大根サラダ	唐揚げ オムレツ 切干大根の煮物 ひじき煮 しゅうまい	ハート型コロケ 焼肉炒め マカロニ炒め 白菜サラダ コーン炒め
夕食	チヂミ 茄子のそぼろ炒め 小松菜の煮物 わかめの和え物 人参のつや煮 漬物	チヂミ 豚もやしさっぱり炒め かぼちゃのそぼろ煮 枝豆炒め 大根の昆布和え 漬物	しゅうまい 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 コーンサラダ ほうれんそうソーテ 漬物	海鮮ステーキ 鶏肉のカレー炒め 切干大根炒め煮 春菊の味噌和え おふ煮 漬物	お好み焼き 牛肉の炒め物 ピーマンとベーコンのソーテ キャベツのゆかり和え 玉ねぎの和風サラダ 漬物	ごまじゃがお焼き 豚肉ボン酢炒め きくらげごま炒め 小松菜の炒め煮 大根田楽 人参しりしり 漬物	豆腐ハンバーグ 炒り鶏 菜の花炒め煮 大根田楽 ほうれん草の和え物 漬物
1日の合計	558Kcal 26.5g	583Kcal 29.1g	602Kcal 25.2g	579Kcal 30.3g	582Kcal 26.6g	600Kcal 28.2g	572Kcal 27.3g
朝食	2月15日 ごはん みそ汁 五目巾着 小松菜の炒め物 紅白なます	2月16日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ じゃが芋のツナ炒め 卵の花	2月17日 ごはん みそ汁 たらの塩焼き もやし炒め しそ昆布	2月18日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ピーマン炒め 紅白なます	2月19日 ごはん みそ汁 きのこ炒め かぶの煮物 卵の花	2月20日 パン スープ ベーコン炒め 大根の煮物 ポテトサラダ	2月21日 ごはん みそ汁 パン スープ オムレツ 菜の花の和え物 おかか生姜
昼食	味噌野菜炒め 海鮮ステーキ がんも煮 玉ねぎと木耳の炒め物 わかめのだし煮	チヂミ 鶏肉の五目炒め 揚げ出し豆腐 小松菜の炒め物 さつま芋サラダ	豚肉のマスタード炒め ごまじゃがお焼き ビーフン炒め わかめサラダ 大豆の甘辛炒め	ハンバーグ〜おろしソース〜 野菜コンソメ炒め 人参と白滝の甘辛炒め いんげんの和え物	ブルコギ炒め ミートオムレツ ひじきの煮物 白菜の昆布和え 生姜天	さばの塩焼き チキンチャップ スパゲッティ炒め 大根とちくわの煮物 さつま芋サラダ	カレーコロケ 根菜のごまドレサラダ 水餃子 もやしのボン酢和え たこ焼き
夕食	しゅうまい 牛肉炒め 高野豆腐煮 かまぼこの醤油和え コーンバター炒め 漬物	野菜つくね 鶏肉レモン炒め 大根かにかまあんかけ もやしと人参のナムル 枝豆ソーテ 漬物	野菜とひじきの豆腐焼き 麻婆春雨 ふき土佐煮 大根サラダ おぐらのゆかり和え 漬物	ハムステーキ 鶏肉の甘酢炒め ジャーマンポテト チンゲン菜の和え物 こんにゃく金平 漬物	もろこし焼き 牛肉の生姜煮 わかめとツナのサラダ 蓮根の胡麻和え 大根菜の炒め 漬物	鶏肉の山椒焼き 豚肉のソース炒め ほうれん草バターソーテ がんも煮 大豆サラダ 漬物	しゅうまい 鶏肉の高菜炒め 中華野菜サラダ なすみそ炒め カリフラワーおかか和え 漬物
1日の合計	561Kcal 27.2g	590Kcal 28.8g	587Kcal 28.0g	572Kcal 29.7g	590Kcal 27.8g	567Kcal 30.2g	580Kcal 29.1g
朝食	2月22日 ごはん みそ汁 筑前煮風 チンゲン菜のお浸し 梅かつおザーサイ	2月23日 ごはん みそ汁 かに風味しんじょう ほうれん草の和え物 しそ昆布	2月24日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー あじの花	2月25日 ごはん みそ汁 信田巻き 納豆 おぐらの胡麻和え	2月26日 ごはん みそ汁 肉団子中華あんかけ 蕎麦 松前漬け風高菜	2月27日 パン スープ ロールキャベツ かぶの洋風煮 マカロニサラダ	2月28日 ごはん みそ汁 チンゲン菜の炒め物 さつま芋の甘煮 もずく
昼食	ねぎ焼き 鶏肉のコンソメ煮 切干大根のサラダ いんげんのごま和え ひじき煮	オムレツ〜ハヤシソース〜 つくね かぼちゃ煮 金平ごぼう なます	あじの塩焼き 豚肉の味噌炒め ナポリタン 切干大根煮 ポテトサラダ	ハンバーグ〜照り焼きソース〜 野菜炒め チャブチエ 大根のゆず和え がんも煮	天ぷら そぼろ煮 白菜のゆかり和え わかめのだし煮	ハムステーキ 鶏肉のクリーム煮 根菜煮 もやし炒め 玉ねぎのマリネ	白身魚フライ 切干大根煮 春雨サラダ ひじきのサラダ 白菜炒め
夕食	豆腐ハンバーグ〜和風ソース〜 豚肉のゆず炒め もやしの生姜和え さつま芋甘煮 人参マリネ 漬物	上野生姜天 ブルコギ ザーサイ和え 大豆の甘辛炒め がんも煮 漬物	ハムステーキ 豚肉の生姜炒め れんこんとひじきのソーテ しろ菜のサラダ お麩の煮物 漬物	ぎょうざ 鶏肉の塩炒め 中華あんかけ ほうれん草のおかか和え かぼちゃ煮 漬物	ニラ饅頭 豆腐のすき焼き風煮 小松菜ときのこの炒め物 里芋煮 大豆の南部煮 漬物	タラの照り焼き 他人とじ もやしの和風サラダ ふるふき大根 ほうれん草の磯辺和え 漬物	お好み焼き 牛肉の甘辛炒め わかめのだし煮 しろ菜の梅和え ブロccoli〜ピーナツ和え 漬物
1日の合計	581Kcal 26.8g	576Kcal 29.7g	584Kcal 27.0g	589Kcal 27.5g	610Kcal 26.7g	596Kcal 30.8g	608Kcal 30.4g
朝食				※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★			
昼食				12月のパンの提供日は5・12・19・26になります。			
夕食							
1日の合計							

