

		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)		6(日)		
	朝食	テーブルロール あんパン 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) 牛乳 ■いちご	エネルギー 597kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ししゃも 野菜天 しば漬け	エネルギー 427kcal	テーブルロール チョコフラワー スパソテー (スパゲティー ハム ビーマン 玉ねぎ) コーヒー チーズ	エネルギー 580kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) かにかま 厚焼き玉子 白菜漬け 納豆	エネルギー 489kcal	ホットドック (パン ソーセージ キャベツ) レースパン コンスープ (牛乳 コンスープの素) ■せとか ジョア	エネルギー 647kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩サケ ちくわ 昆布巻き ふりかけ	エネルギー 450kcal	
	昼食	ご飯 トロピカルフルーツ さけのパン粉焼きと生野菜 (リーフレタス レタス 赤玉ねぎ 赤ビーマン) ポテトサラダ (卵 ハム じゃがいも きゅうり にんじん)	エネルギー 726kcal	ご飯 ■キウイフルーツ スクエアハンバーグと温野菜 (にんじん フロccoliー)	エネルギー 819kcal	■大豆ご飯 (ちりめん 大豆) すまし汁 (豆腐 わかめ ねぎ) ■いわしのフライと生野菜 (大根 水菜 赤ビーマン わかめ) 菜の花の辛子じょうゆ和え (ちくわ 菜の花 にんじん しめじ)	エネルギー 793kcal	ご飯 チキンカツと生野菜 (キャベツ 水菜 赤ビーマン) 三色和え (卵 ハム 春雨 きゅうり)	エネルギー 885kcal	ご飯 コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ しめじ パセリ) ■たらの菜種焼きと温野菜 (かぼちゃ いんげん) ■小松菜のピーナツ和え (油あげ ビーナツ 小松菜 にんじん)	エネルギー 726kcal	ご飯 エビフライと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ 赤ビーマン) ごぼうサラダ (かにかま ごぼう 大根 かいわれ きゅうり)	エネルギー 654kcal	
	夕食	ご飯 鶏つくねと温野菜 (かぼちゃ フロccoliー) キャベツと油あげのごま浸し (ごま 油あげ キャベツ にんじん しめじ)	エネルギー 655kcal	ピラフ (ベーコン 玉ねぎ ミックスベジタブル) チキンサラダ (ささみ きゅうり レタス パプリカ) パンプキンスープ (牛乳 パンプキンスープの素)	エネルギー 644kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 えび いか 白菜 にんじん 玉ねぎ とうもろこし たけのこ きくらげ) 肉団子と温野菜 (フロccoliー)	エネルギー 714kcal	ご飯 さばの生姜煮と煮物 (こんにゃく 大根) 白和え (ごま 豆腐 にんじん 干しいたけ こんにゃく みつば)	エネルギー 654kcal	ご飯 マーボー豆腐 (合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ) 中華風酢の物 (ごま 卵 ハム きゅうり もやし きくらげ)	エネルギー 761kcal	ご飯 煮豚と温野菜 (チンゲン菜 さつまいも) 春雨サラダ (春雨 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 815kcal	
7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		12(土)		13(日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 塩さば ソーセージ ハリハリ漬け	エネルギー 538kcal	テーブルロール メロンパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ビーマン) コーヒー チーズ	エネルギー 499kcal	お茶漬け 明太子 かまぼこ 小魚佃煮 ヤクルト	エネルギー 438kcal	テーブルロール クロワッサン オムレツと生野菜 (フロccoliー) コンソメスープ (ベーコン キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん) ジョア ■せとか	エネルギー 639kcal	テーブルロール ジャムパン 目玉焼きと温野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 657kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) 高野煮 かまぼこ たくあん ふりかけ	エネルギー 466kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ ごまつな 玉ねぎ) ししゃも じゃこ天 白菜漬け 味付のり	エネルギー 476kcal
昼食	ご飯 チキンカツと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ 水菜) 切干大根の炒り煮 (干エビ 油あげ 切干大根 にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 957kcal	ご飯 ■おこ汁 (里芋 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 小豆 ねぎ) ■さわらのごま焼きと温野菜 (フロccoliー) 白菜のおかか和え (ちりめん 白菜 にんじん もやし しめじ)	エネルギー 663kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (フロccoliー にんじん) 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん かいわれ)	エネルギー 896kcal	ご飯 すまし汁 (豆腐 わかめ えのき ねぎ) さばのみそ焼き 筑前煮 (鶏肉 れんこん 里芋 干しいたけ こんにゃく にんじん グリンピース)	エネルギー 709kcal	ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ しめじ フロccoliー) ツナサラダ (ツナ きゅうり 玉ねぎ 大根 レタス トマト) ヨーグルト	エネルギー 723kcal	ごはん ポークピカタと温野菜 (じゃがいも いんげん) 春雨のからしマヨネーズ和え (ハム 春雨 にんじん レーズン きゅうり)	エネルギー 896kcal	焼きそばの目玉焼きのせ (卵 豚肉 中華めん 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン) 白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご レーズン) ソファール ■いちご	エネルギー 711kcal
夕食	ピピン丼 (卵 ほうれん草 にんじん もやし キムチ きくらげ 刻みのり) ★ツナマヨサラダ (スパゲティー ツナ 玉ねぎ パセリ) とうもろこしのスープ (卵 コーン ねぎ)	エネルギー 799kcal	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 白菜 玉ねぎ キムチ) 大豆サラダ (大豆 チーズ ハム きゅうり かいわれ)	エネルギー 857kcal	ご飯 たらのバジルオイル焼きと温野菜 (カリフラワー さつまいも) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 712kcal	■こぎつね寿司 (ごはん ちりめん 油あげ にんじん いんげん 紅しょうが) ほうれん草とツナの辛子マヨネーズ和え (ツナ ほうれん草 にんじん コーン) けんちん汁 (豆腐 油あげ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ)	エネルギー 788kcal	ご飯 さけと野菜とチーズのつつみ焼き (さけ 玉ねぎ ミニトマト ビーマン しめじ チーズ) 糸こんにゃくのたらこ炒め (鶏肉 たらこ 糸こんにゃく にんじん グリンピース)	エネルギー 625kcal	ご飯 エビマヨと温野菜 (かぼちゃ 玉ねぎ) 鶏肉と大根のうま煮 (鶏肉 大根 こんにゃく)	エネルギー 625kcal	ご飯 おでん (牛肉 卵 揚げ豆腐 ちくわ じゃがいも こんにゃく 大根) 海藻サラダ (かにかま 玉ねぎ きゅうり 海藻ミックス)	エネルギー 772kcal
14(月)		15(火)		<p>●節分 2月3日(木) 今年の恵方は「北北西」です。 【豆まきについて】 むかしから、鬼は邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害、病、飢饉などの人間の想像力を越えた恐ろしい出来事は、鬼の仕業と考えられています。鬼を追い払うためにまくのは大豆ですが、大豆は五穀のひとつで、穀霊が宿ると考えられています。そして、「豆を炒る」ことが「魔目を射る」に通じて「魔滅(まめ)」となるため、煎った大豆(福豆)を使って鬼を払います。</p> <p>豆はまく前に、柀に入れて神棚に供えようと、神様の力が宿って鬼を退治するパワーが増すとされています。神棚がない場合は南の方角の目線より高い場所に、白い紙を敷いてお供えすると良いそうです。</p> <p>●旬の食材</p>										
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 塩さけ ちくわ たくあん	エネルギー 472kcal	テーブルロール ココアメロンパン ミルクポトフ (牛乳 ウィンナー じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん) ミルミル	エネルギー 565kcal										
昼食	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉 たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ) ひじきとツナのサラダ (ごま ツナ ひじき ほうれん草 にんじん レタス 玉ねぎ)	エネルギー 871kcal	ご飯 すまし汁 (豆腐 みつば) さばのみそ焼き さつまいもの煮物 (がんもどき さつまいも いんげん)	エネルギー 812kcal										
夕食	高菜チャーハン (米 卵 ハム 高菜漬け) エビフライと温野菜 (フロccoliー) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ)	エネルギー 600kcal	ご飯 チキンカツと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ 水菜) ■小松菜のなめたけ和え (小松菜 にんじん なめたけ)	エネルギー 957kcal	 <p>さわら いわし 小松菜 キウイフルーツ いちご かんきつ類</p>									