

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)		5(日)				
 <p>★新メニュー 2月7日夕食 大根の豚キムチ炒め 2月13日夕食 しらすチャーハン</p>	朝食	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	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	ホットドック (パン ソーセージ キャベツ) レーズンパン ミルクココア (牛乳 ココア) ■かんきつ	エネルギー 647kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩さば ちくわ 昆布巻き ふりかけ	エネルギー 450kcal			
	昼食	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温野菜 (カリフラワー ジャがいも 青のり) チーズサラダ (ハム チーズ きゅうり レタス ミックスベジタブル)	エネルギー 828kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■キウイフルーツ 豚カツと生野菜 (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 962kcal	ご飯 福豆 ■いわしのパン粉焼きと生野菜 (大根 水菜 赤ビーマン わかめ) ほうれん草のお浸し (油あげ ほうれん草 にんじん しめじ)	エネルギー 793kcal	ご飯 コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ しめじ パセリ) ■たらの漬け菜焼きと温野菜 (かぼちゃ いんげん) コロケと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 726kcal	紅鮭わかめご飯 エビフライと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ サニーレタス) 白和え (ごま 豆腐 干しいたけ こんにゃく にんじん みつば)	エネルギー 654kcal			
	夕食	ゆかりご飯 (米 ゆかり) さけときのこの蒸し焼き (しめじ しいたけ えのき 玉ねぎ にんじん ビーマン) さつまいものサラダ (ハム さつまいも 玉ねぎ かいわれ リーフレタス)	エネルギー 677kcal	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 パンプキンクリーム)	エネルギー 644kcal	ご飯 ■ミニ恵方巻き (米 のり ツナ) すき焼き風玉子とじ (牛肉 卵 白菜 揚げ豆腐 京ねぎ しめじ ごぼう 糸こんにゃく) キャベツのごま和え (ごま ちくわ キャベツ もやし にんじん)	エネルギー 855kcal	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	ドライカレー (合挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) ブロッコリーのサラダ (ベーコン ブロッコリー カリフラワー 赤玉ねぎ コーン) トマトとほうれん草のスープ (卵 トマト 玉ねぎ ほうれん草)	エネルギー 723kcal			
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)								
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 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 オムレツと生野菜 (ブロッコリー) 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 ■かんきつ	エネルギー 639kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 昆布佃煮 白菜漬け 納豆	エネルギー 489kcal	テーブルロール クロワッサン 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	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 小松菜 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 ■いちご さけの塩焼きと温野菜 (かぼちゃ れんこん) 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 957kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (にんじん ブロッコリー) 和風サラダ (ごま ちりめん 大根 セロリ にんじん きゅうり)	エネルギー 819kcal	ご飯 鶏肉の塩麴焼きと温野菜 (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	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 干しいたけ こんにゃく にんじん 里芋 グリンピース)	エネルギー 709kcal	軽作業班2階リクエスト 豚肉のくわ焼きと生野菜 (レタス パプリカ 玉ねぎ) ほうれん草のごま和え (ごま カニカマ ほうれん草 もやし)	エネルギー 842kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 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	エネルギー 896kcal	焼きそばの目玉焼きのせ (めん 豚肉 卵 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	エネルギー 711kcal
夕食	ピピン丼 (卵 キムチ ほうれん草 もやし にんじん きくらげ 刻みのり) 揚げ餃子と温野菜 (ブロッコリー) とうもろこしのスープ (卵 コーン ねぎ)	エネルギー 799kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ★大根の豚キムチ炒め (豚肉 大根 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 ■おこと汁 (里芋 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 小豆 ねぎ) ■さわらのごま焼きと温野菜 (ブロッコリー) 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 こぎつね寿司 (米 ちりめん 油あげ にんじん いんげん 紅しょうが) ■小松菜の煮びたし (揚げ豆腐 小松菜 にんじん しめじ) 赤だし (なめこ わかめ 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 (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 (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 にんじん こんにゃく グリンピース)	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
13(月)	14(火)	15(水)	●節分 2月3日(金) 今年の恵方は「南南東のやや南」です。 			●軽作業班2階リクエスト2月10日(金) マカロニグラタン ホットサラダ ポトフ ヨーグルトデザート 								
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 塩さば ちくわ しば漬け	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 ウィナー ジャがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん) ミルミル	エネルギー 565kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 451kcal	●旬の食材							
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) ひじきサラダ (ごま ツナ ひじき レタス ほうれん草 にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 871kcal	ご飯 すまし汁 (ふ みつば) さけの菜種焼きと生野菜 (大根 サニーレタス パプリカ) 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	ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ しめじ ブロッコリー) 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	さわら 	いわし 	小松菜 	キウイフルーツ 	いちご 	かんきつ類 		
夕食	★しらすチャーハン (米 ちりめん 卵 にんじん ねぎ) 春巻きと温野菜 (ブロッコリー) まいたけスープ (豆腐 まいたけ チンゲン菜)	エネルギー 600kcal	麦ご飯 (米 押し麦) チキンカツと温野菜 (かぼちゃ いんげん) ■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	ご飯 さわらの香草パン粉焼きと温野菜 (じゃがいも ブロッコリー) 春雨サラダ (春雨 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 654kcal								