

1(木)		2(金)		3(土)		4(日)			
<p>●節分 2月3日(土)今年の恵方は「東北東」です。いわしフライ・恵方巻き・福豆をご提供します。日本では「季節の変わり目は邪が入りやすい」と言われており、その魔除けや厄払いとして、イワシを飾ったり、食べたりする風習があります。福豆は1年間の幸せを祈願し、恵方巻きは、福を巻き込む食べ物であり、具材を巻き込んでいることから福を巻き込む願いも込められています。</p> 									
朝食	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	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) かまぼこ 小魚佃煮 たくあん	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) かまぼこ 小魚佃煮 たくあん	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) ■はれひめ	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩さば ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト	ご飯 コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ しめじ パセリ) ■たららの漬け菜焼きと温野菜 (かぼちゃ いんげん) かにクリームコロッケと温野菜 (フロccoliー)	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)	ご飯 福豆 ■いわしフライと生野菜 (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)	しょうゆラーメン (めん 焼き豚 もやし わかめ 卵 ねぎ) 揚げぎょうざと温野菜 (フロccoliー) コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン)
昼食	ピラフ (米 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)	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 かいわれ) 白和え (豆腐 にんじん こんにゃく みつば 干しいたけ ごま)	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 かいわれ) 白和え (豆腐 にんじん こんにゃく みつば 干しいたけ ごま)	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) 長いもときゅうりのおかか和え (かつおぶし 長いも きゅうり)	ご飯 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) 長いもときゅうりのおかか和え (かつおぶし 長いも きゅうり)	夕食			

5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)		11(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	テーブルロール メロンパン 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 ■ネーブル	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	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	お茶漬け 明太子 かまぼこ 小魚佃煮 ヤクルト	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) 高野煮 カニカマ たくあん ふりかけ	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ビーマン チーズ) レーズンパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) プリン	夕食					
昼食	たきこみご飯 (米 鶏肉 にんじん ごぼう グリンピース) すまし汁 (えのき わかめ ねぎ) 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)	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (にんじん フロccoli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)	ご飯 ■いちご 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)	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)	奏班リクエスト	ご飯 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)	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	夕食					
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) しゅうまいと温野菜 (フロccoliー) とうもろこしのスープ (卵 コーン ねぎ)	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉のしょうが焼きと温野菜 (さつまいも いんげん) ■小松菜の磯辺和え (小松菜 にんじん えのき のり佃煮)	ご飯 すまし汁 (豆腐 わかめ えのき 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)	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 (フロccoliー) しめじとベーコンのコンソメ スープ (ベーコン しめじ 大根 パセリ)	ご飯 鶏肉とチーズのつつみ焼き (鶏肉 玉ねぎ ミニトマト ビーマン しめじ チーズ) ひじき豆腐 (豆腐 ひじき えび にんじん 干しいたけ グリンピース)	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)	ご飯 すまし汁 (てまりふ わかめ ねぎ) たららの西京焼き キャベツとツナのゆかり和え (ツナ キャベツ にんじん ゆかり)						

12(月)		13(火)		14(水)		15(木)	
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 塩さば ちくわ 奈良漬け	テーブルロール ココアメロンパン ハムエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー	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	テーブルロール メープルフラワー スパソテー (スパゲティー ハム ビーマン 玉ねぎ) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶	<p>●2月9日(金) 奏班リクエスト 肉うどん 玉子巻きずし 白菜のお浸し ロールケーキ</p>  <p>●旬の食材</p> 		
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)	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) 大豆サラダ (大豆 チーズ ハム きゅうり かいわれ)	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	ご飯 さばのカレーじょうゆ焼きと 温野菜 (いんげん 里芋) 切り干し大根の炒り煮 (切干大根 干しエビ 油あげ にんじん 干しいたけ グリンピース)	ご飯 さばのカレーじょうゆ焼きと 温野菜 (いんげん 里芋) 切り干し大根の炒り煮 (切干大根 干しエビ 油あげ にんじん 干しいたけ グリンピース)	ご飯 クリームシチュー (鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ フロccoliー) ほうれん草サラダ (卵 ハム ほうれん草 にんじん コーン)	リクエストの写真は イメージになります。
夕食	ご飯 かきたま汁 (卵 ねぎ) はまちの幽庵焼き 海藻サラダ (かにかま 玉ねぎ きゅうり 海藻ミックス)	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)	ご飯 肉団子のからめ煮 (肉団子 玉ねぎ にんじん ビーマン) 五目煮豆 (大豆 ちくわ にんじん こんにゃく ごぼう 昆布)	ご飯 いわし さわら 小松菜 キウイフルーツ いちご かんきつ類	ご飯 いわし さわら 小松菜 キウイフルーツ いちご かんきつ類	ご飯 いわし さわら 小松菜 キウイフルーツ いちご かんきつ類	