

メニュー表

		2月 1日(水曜日)	2月 2日(木曜日)	2月 3日(金曜日)	2月 4日(土曜日)
		ご飯 白身魚の煮物/白菜キムチの香り ピーマンのソテー キャベツの酢の物 味噌汁 457kcal	ご飯 豚肉の生姜煮 南瓜の煮物 もやしの和え物 吸物 430kcal	巻き寿司/甘酢生姜 節分そば イワシつみれと野菜煮 青菜のおかか和え  371kcal	ご飯 鯖の塩焼き 豆腐の味噌かけ チンゲン菜の和え物 吸物 456kcal
		メロンムース 69kcal	焼きプリンタルト 122kcal	酒まんじゅう 77kcal	フルーツ杏仁 53kcal
2月 6日(月曜日)	2月 7日(火曜日)	2月 8日(水曜日)	2月 9日(木曜日)	2月 10日(金曜日)	2月 11日(土曜日)
三色丼 大根の煮物 サラダ 味噌汁  417kcal	ご飯 プリの山椒焼 茄子の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 481kcal	ご飯 おでん 白菜の炒め煮 味噌汁 フルーツ 468kcal	菜飯 サンマー麺(神奈川県) 春巻き 大根サラダ 593kcal	ご飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツのケチャップ炒め カリフラワーの和え物 赤だし 451kcal	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ひじきサラダ スープ  501kcal
カスタードワッフル 89kcal	ミニたい焼き 93kcal	どら焼き(抹茶) 118kcal	ようかん(小豆) 107kcal	バナナケーキ 83kcal	プリン 81kcal



メニュー表



2月13日(月曜日)	2月14日(火曜日)	2月15日(水曜日)	2月16日(木曜日)	2月17日(金曜日)	2月18日(土曜日)
ご飯 豚肉の焼肉風炒め 青菜のおかか煮 春雨のマヨネーズ和え 味噌汁 572kcal	オムライス ハートのコロッケ インゲンのサラダ コンソメスープ  577kcal	ご飯 麻婆豆腐 シューマイ キャベツの和え物 スープ 505kcal	ご飯 鶏肉の揚げ煮 ひじきの炒め煮 大根の和え物 味噌汁 550kcal	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 れんこんの土佐煮 白菜の磯和え 味噌汁 480kcal	カレーライス 玉子ロール チンゲン菜のおひたし 漬物  507kcal
かぼちゃマフィン 74kcal	チョコレートムース 66kcal	あずきよせ 124kcal	オレンジゼリー 51kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	豆乳饅頭 96kcal
2月20日(月曜日)	2月21日(火曜日)	2月22日(水曜日)	2月23日(木曜日)	2月24日(金曜日)	2月25日(土曜日)
ご飯 和風ハンバーグのあんかけ 馬鈴薯の煮物 青菜の柚子和え 味噌汁 461kcal	どんどろけ飯(鳥取県) わかめそば 南瓜の煮物 小松菜の辛子和え 437kcal	豚 丼 冬瓜の旨煮 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁  521kcal	ご飯 マスの磯焼き 枝豆の玉子とじ 白菜と春菊の胡麻和え 味噌汁 454kcal	散らし寿司 ごぼうの甘辛煮 大根の和え物 吸物 甘酢生姜  363kcal	ご飯 豚肉のニンニク醤油炒め 炊き合わせ ほうれん草の菜種和え 吸物 570kcal
黒糖まんじゅう 104kcal	抹茶ワッフル 80kcal	クリームコンフェ 82kcal	もみじまんじゅう 104kcal	イチゴムース 65kcal	きなこパンケーキ 55kcal
2月27日(月曜日)	2月28日(火曜日)				
ご飯 ブリの利休焼き 馬鈴薯の煮物 ブロッコリーのわさび和え 味噌汁  525kcal	ご飯 ミートボールの野菜あん かぶの煮物 白菜の酢の物 味噌汁 521kcal				
いちごゼリー 54kcal	どら焼き(カスタード) 110kcal				