



メニュー表



			2月 1日 (木)	2月 2日 (金)	2月 3日 (土)
			ご飯 鶏のソテー-和風あん 茄子の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 677 kcal	ご飯 豚肉の生姜煮 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 おぼろ汁 623 kcal	巻き寿司/甘酢生姜 節分そば イワシつみれと野菜煮 青菜のごま和え 373 kcal
			焼プリンタルト 122 kcal	紅茶のムース 66 kcal	酒饅頭 77 kcal
2月 5日 (月)	2月 6日 (火)	2月 7日 (水)	2月 8日 (木)	2月 9日 (金)	2月10日 (土)
ご飯 タラの山椒焼 えんどうの卵とじ 大根サラダ 吸物 476 kcal	ご飯 鶏すき (福岡県) 小松菜の煮浸し カフラワーのゆかり和え 吸物 526 kcal	ご飯 アジの利休焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 486 kcal	ご飯 おでん ピーマンともやしの和え物 味噌汁 フルーツ 528 kcal	散らし寿司 高野の煮物 チンゲン菜の和え物 赤だし 甘酢生姜 446 kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め インゲンのおかか和え ひじきの煮物 吸物 599 kcal
抹茶ワッフル 80 kcal	えびぼんせんべい 19 kcal	バニラムース 66 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	きなこパンケーキ 55 kcal	バナナ蒸しケーキ 82 kcal



メニュー表



2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)
赤飯 鶏の照り煮 白菜の和え物 南瓜の煮物 赤だし 602 kcal	ご飯 マーボー茄子 青菜のごま和え 春巻き 中華スープ 633 kcal	オムライス ハートのコロッケ カリフラワーサラダ コンソメスープ  621 kcal	ご飯 カレーの煮付け 二色和え 絹揚げの煮物 味噌汁 514 kcal	ご飯 和風ハンバーグのあんかけ 卵とじ キャベツの和え物 味噌汁 528 kcal	カレーライス 白身フライ ブロッコリーサラダ 漬物 670 kcal
豆乳饅頭 96 kcal	プリン 81 kcal	チョコケーキ 95 kcal	ようかん 107 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	かぼちゃのタルト 122 kcal
2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)
散らし寿司 茄子の煮物 小松菜の信田和え 吸物 甘酢生姜 431 kcal	炊き込みご飯 ホキの柚子こしょう焼き 南瓜の煮物 インゲンのお浸し 味噌汁 484 kcal	ご飯 豚肉のハヤシ煮 コールスローサラダ かぶらのコンソメ煮 味噌汁 688 kcal	ゆかりご飯 わかめ入麺 野菜揚げ 青菜の菜種和え 478 kcal	ご飯 (北海道) 鮭のちゃんちゃん焼き 高野の煮物 二色和え かき玉汁 504 kcal	ご飯 鶏肉の揚げ煮 カリフラワーの梅和え 味噌汁 フルーツ 611 kcal
バームクーヘン 67 kcal	バナナケーキ 130 kcal	きんつば 124 kcal	どら焼き (抹茶) 118 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	薄皮饅頭 86 kcal
2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)			
ご飯 八宝菜 卵ロール キャベツの中華和え スープ 484 kcal	ご飯 牛肉の柳川風 切干大根の酢の物 里芋の味噌かけ 吸物 644 kcal	ご飯 さわらの煮付け 白菜の和え物 豆腐とニラのカレー風味炒め 味噌汁 497 kcal			
マンゴープリン 44 kcal	マドレーヌ 149 kcal	抹茶饅頭 100 kcal			