



メニュー表



		2月 1日 (水)	2月 2日 (木)	2月 3日 (金)	2月 4日 (土)	
	<h1>2月</h1>		ご飯 鶏のソテー-甘酢あん 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 656 kcal	ご飯 豚肉の生姜煮 馬鈴薯の煮物 ブロッコリーの和え物 かき玉汁 627 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 459 kcal	ご飯 インゲン肉巻き さつま芋の煮物 白菜のわさび和え 味噌汁 578 kcal
			エクレア 95 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	マロンワッフル 74 kcal	抹茶饅頭 50 kcal
2月 5日 (日)	2月 6日 (月)	2月 7日 (火)	2月 8日 (水)	2月 9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)
ご飯 アジの蒲焼 炊き合わせ 大根サラダ 吸物 515 kcal	散らし寿司 茄子の煮物 青菜の和え物 赤だし 甘酢生姜 481 kcal	ご飯 さわらの味噌焼 冬瓜のくず煮 インゲン菜のお浸し 吸物 488 kcal	ご飯 おでん 小松菜の山葵和え 吸物 フルーツ 512 kcal	ご飯 煮込ハンバーグ 卵とじ キャベツの和え物 味噌汁 586 kcal	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め インゲンのおかか和え ひじきの煮物 吸物 633 kcal	ご飯 ヒカド(長崎県) 千草焼き お浸し 554 kcal
りんごのタルト 106 kcal	人形焼き 104 kcal	メロン蒸しケーキ 82 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	もみじ饅頭 104 kcal	どら焼き(抹茶) 118 kcal	ロールケーキ 110 kcal

メニュー表

2月12日 (日)	2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)
ご飯 鶏の照り煮 白菜の和え物 南瓜の煮物 赤だし 542 kcal	ゆかりご飯 わかめ入麺 高野の煮物 小松菜のごま和え 427 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 608 kcal	ご飯 鱈の煮付け 白菜のお浸し がんもの煮物 味噌汁 561 kcal	ご飯 すき煮風 ピーマンソテー 甘酢和え 味噌汁 524 kcal	カレーライス 玉子ロール ブロッコリーサラダ 漬物 549 kcal	ご飯 タラの南蛮漬け チンゲン菜の和え物 味噌汁 フルーツ 493 kcal
黒糖饅頭 104 kcal	プリン 81 kcal	カップケーキ (ショコラ) 57 kcal	おはぎ 95 kcal	エビぼんせんべい 19 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	ようかん (芋) 65 kcal
2月19日 (日)	2月20日 (月)	2月21日 (火)	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)	2月25日 (土)
ご飯 麻婆豆腐 青菜の辛子和え 春巻き 中華スープ 639 kcal	ご飯 サケのさっぱり蒸し 南瓜の煮物 インゲンのお浸し 味噌汁 475 kcal	ご飯 牛肉のハヤシ煮 コールスローサラダ かぶらのコンソメ煮 味噌汁 632 kcal	わかめご飯 きつねうどん 野菜揚げ 青梗菜のゴマ和え 480 kcal	ご飯 さばの煮付 白菜の柚子味噌和え さつま芋の旨煮 吸物 684 kcal	ご飯 鶏肉の揚げ煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁 フルーツ 622 kcal	牛丼 春雨の酢の物 玉子豆腐 味噌汁 576 kcal
カップケーキ (メイプル) 68 kcal	バナナ蒸しケーキ 82 kcal	バームクーヘン 108 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	コーヒーゼリー 106 kcal	ミニスイートポテト 67 kcal	ミニたい焼き 93 kcal
2月26日 (日)	2月27日 (月)	2月28日 (火)				
ご飯 和風ハンバーグ 切干大根煮 ほうれん草のピナツ和え 味噌汁 493 kcal	ご飯 八宝菜 シューマイ 青梗菜の菜種和え スープ 575 kcal	きのこと散らし寿司 高野の煮物 小松菜の煮浸し 吸物 甘酢生姜 533 kcal				
きんつば 124 kcal	ドーナツ 174 kcal	カスタードワッフル 89 kcal				