

2月

|      |  | 朝食(1)   |   |  |   |  |   |   |
|------|--|---|---|--|---|--|---|---|
|      |  | 日曜日   | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日   |
| 日付   |  | 1日  | 2日  | 3日   | 4日  | 5日   | 6日  | 7日  |
| 朝食   |  | ごはん<br>野菜スープ<br>オムレツ<br>ポパイサラダ<br>ゆず大根                      | ごはん<br>味噌汁(わかめ、ねぎ)<br>豆腐田楽<br>しば漬け<br>白根                            | ごはん<br>味噌汁(わかめ、ねぎ)<br>アスパラの山菜和え<br>煮炊<br>赤かぶの千枚漬け          | ごはん<br>味噌汁(わかめ、ねぎ)<br>アスパラの山菜和え<br>煮炊<br>赤かぶの千枚漬け             | ごはん<br>味噌汁(わかめ、ねぎ)<br>アスパラの山菜和え<br>煮炊<br>赤かぶの千枚漬け            | ごはん<br>味噌汁(わかめ、ねぎ)<br>アスパラの山菜和え<br>煮炊<br>赤かぶの千枚漬け               | ごはん<br>味噌汁(わかめ、ねぎ)<br>アスパラの山菜和え<br>煮炊<br>赤かぶの千枚漬け             |
| 昼食   |  | ごはん<br>かぼちゃコロッケ<br>わかめとオクラの酢の物<br>くず餅風ゼリー                   | ごはん<br>じゃがいもポテトージュ<br>香ばしハンバーグ<br>ミモザサラダ<br>グレープゼリー                 | ごはん<br>味噌汁(赤、なす、あげ)<br>豚ばら肉の洋風煮<br>小松菜の煮浸し<br>もやしのカレー風味サラダ | ごはん<br>味噌汁(赤、ねぎ、あげ)<br>豚ばら肉の洋風煮<br>小松菜の煮浸し<br>もやしのカレー風味サラダ    | ごはん<br>味噌汁(赤、ねぎ、あげ)<br>豚ばら肉の洋風煮<br>小松菜の煮浸し<br>もやしのカレー風味サラダ   | ごはん<br>味噌汁(赤、ねぎ、あげ)<br>豚ばら肉の洋風煮<br>小松菜の煮浸し<br>もやしのカレー風味サラダ      | ごはん<br>味噌汁(赤、ねぎ、あげ)<br>豚ばら肉の洋風煮<br>小松菜の煮浸し<br>もやしのカレー風味サラダ    |
| カロリー |  | 1611 kcal   | 1598 kcal   | 1611 kcal  | 1611 kcal   | 1611 kcal  | 1611 kcal   | 1611 kcal   |
| 日付   | 4日   | 5日  | 6日  | 7日   | 8日  | 9日   | 10日   | 11日   |
| 朝食   | ゆかりごはん<br>味噌汁(なめこ、なす)<br>干草焼き<br>たくあん漬<br>みかん缶                                 | ごはん<br>味噌汁(わかめ、ねぎ)<br>じゃがいもとツナの煮物<br>水菜漬<br>きゅうりの昆布和え       | ごはん<br>味噌汁(赤、里芋、ごぼう)<br>厚焼き餅(小)<br>のり佃煮<br>《海苔の日》<br>いんげんとさきのごま和え   | ごはん<br>味噌汁(赤、納豆、あげ)<br>野菜豆<br>かぶの千枚漬け<br>りんごのコンポート         | ごはん<br>味噌汁(赤、納豆、あげ)<br>野菜豆<br>かぶの千枚漬け<br>りんごのコンポート            | ごはん<br>味噌汁(赤、納豆、あげ)<br>野菜豆<br>かぶの千枚漬け<br>りんごのコンポート           | ごはん<br>味噌汁(赤、納豆、あげ)<br>野菜豆<br>かぶの千枚漬け<br>りんごのコンポート              | ごはん<br>味噌汁(赤、納豆、あげ)<br>野菜豆<br>かぶの千枚漬け<br>りんごのコンポート            |
| 昼食   | 中華丼<br>ワンタンスープ<br>オニオンサラダ<br>春菊のごま和え   | ごはん<br>芋煮汁<br>鶏肉の梅風味ソー<br>小松菜とお麩の炒め煮<br>キウイフルーツ             | ごはん<br>あおさの吸い物<br>めばるのねぎ味噌焼き<br>ニラともやしの卵とじ<br>ピーチゼリー                | ごはん<br>豚豚入りチャーハン<br>中華スープ<br>春巻き<br>みかん                    | ごはん<br>味噌汁(赤、大根、えのき)<br>赤魚の香り揚げ<br>さつまいもの黒みつ煮<br>野菜と集物ゼリー     | ごはん<br>味噌汁(赤、大根、えのき)<br>赤魚の香り揚げ<br>さつまいもの黒みつ煮<br>野菜と集物ゼリー    | ごはん<br>味噌汁(赤、大根、えのき)<br>赤魚の香り揚げ<br>さつまいもの黒みつ煮<br>野菜と集物ゼリー       | ごはん<br>味噌汁(赤、大根、えのき)<br>赤魚の香り揚げ<br>さつまいもの黒みつ煮<br>野菜と集物ゼリー     |
| カロリー | 1590 kcal  | 1629 kcal   | 1532 kcal   | 1561 kcal  | 1696 kcal   | 1603 kcal  | 1584 kcal   | 1584 kcal   |
| 日付   | 11日  | 12日   | 13日   | 14日  | 15日   | 16日  | 17日   | 18日   |
| 朝食   | ごはん<br>味噌汁(えのき、玉ねぎ)<br>だし巻卵<br>しば漬け<br>みかん缶                                    | ごはん<br>味噌汁(赤、豆腐、納豆)<br>卵豆腐<br>きゅうりのQちゃん<br>わけぎとたまごの酢味噌      | ごはん<br>味噌汁(赤、わかめ、なめこ)<br>オムレツ<br>なす漬<br>きゅうりとちくわの和え物                | ごはん<br>味噌汁(赤、小松菜、えのき)<br>ひじき豆<br>べつたら漬<br>りんごのコンポート        | ごはん<br>味噌汁(赤、小松菜、えのき)<br>ひじき豆<br>べつたら漬<br>りんごのコンポート           | ごはん<br>味噌汁(赤、小松菜、えのき)<br>ひじき豆<br>べつたら漬<br>りんごのコンポート          | ごはん<br>味噌汁(赤、小松菜、えのき)<br>ひじき豆<br>べつたら漬<br>りんごのコンポート             | ごはん<br>味噌汁(赤、小松菜、えのき)<br>ひじき豆<br>べつたら漬<br>りんごのコンポート           |
| 昼食   | ごはん<br>とろろ昆布の吸い物<br>天ぷらの盛り合わせ<br>きのこの海苔酢和え<br>りんごごぼろサラダ<br>くず餅風ゼリー(全)          | ごはん<br>味噌汁(わかめ、玉ねぎ)<br>鶏のもも焼き<br>キャベツとウィンナーの炒め物<br>えびと白菜の旨煮 | ごはん<br>しょうがごはん<br>味噌汁(赤、里芋、ねぎ)<br>たらのうま煮<br>キャベツのごま和え<br>黒豆コアプリン    | ごはん<br>中華そば<br>チャプテウ<br>青梗菜のクリーム煮<br>きなこプリン                | ごはん<br>《パンタインデー》<br>ビーフシチュー<br>ハートのコロッケ<br>大根サラダ<br>フルーツヨーグルト | ごはん<br>《寒天の日》<br>味噌汁(大根、納豆)<br>牛肉と里芋の煮物<br>高野豆腐の含め煮<br>水ようかん | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ                | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ              |
| カロリー | 1633 kcal  | 1563 kcal   | 1541 kcal   | 1594 kcal  | 1617 kcal   | 1542 kcal  | 1582 kcal   | 1582 kcal   |
| 日付   | 18日  | 19日   | 20日   | 21日  | 22日   | 23日  | 24日   | 25日   |
| 朝食   | ごはん<br>味噌汁(赤、わかめ、ねぎ)<br>だし巻卵<br>梅干し<br>みかん缶                                    | ごはん<br>味噌汁(赤、なす、えのき)<br>鮭の塩焼き(小)<br>はりはり漬<br>わけぎのめた和え       | ごはん<br>味噌汁(赤、わかめ、なめこ)<br>ゴマ豆腐<br>野菜漬<br>もやしと油揚げの寄せ和え                | ごはん<br>味噌汁(なめこ、納豆)<br>きゅうりの明太マヨ和え<br>白煮漬<br>りんごのコンポート      | ごはん<br>味噌汁(赤、納豆、えのき)<br>きゅうりのQちゃん<br>もやしのごま酢和え                | ごはん<br>味噌汁(わかめ、玉ねぎ)<br>小松菜と笹かまの生姜醤油和え<br>なす漬<br>白根           | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ                | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ              |
| 昼食   | ごはん<br>コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ)<br>牛肉のおろし煮<br>かぶとがんとどきの煮びたし<br>オクラのとろろ和え<br>チョコプリン(全) | ごはん<br>味噌汁(赤、なす、あげ)<br>豚肉と野菜の塩焼炒め<br>長芋の明太マヨ和え<br>トマトサラダ    | ごはん<br>しめじの吸い物<br>さばのゆずみそ煮<br>とごころん<br>カリフラワーのオイスターソース炒             | ごはん<br>わかめスープ<br>麻婆豆腐<br>きんぴら<br>アスパラのごま和え                 | ごはん<br>コンソメスープ<br>ハンバーグ<br>春菊のごま和え<br>白菜とツナの煮物                | ごはん<br>カレーライス<br>ひじきとツナコーンの炒め煮<br>ブロッコリーの隠し和え<br>青りんごゼリー     | ごはん<br>味噌汁(なす、えのき)<br>白身魚の唐揚げねぎ醤油揚げ<br>めかぶと豆腐の酢の物<br>きゅうりのもろみ和え | ごはん<br>味噌汁(赤、わかめ、あげ)<br>豚肉のつけみそ焼き<br>ブロッコリーと昆布の酢の物<br>ピーマンソテー |
| カロリー | 1602 kcal  | 1613 kcal   | 1625 kcal   | 1567 kcal  | 1541 kcal   | 1530 kcal  | 1583 kcal   | 1583 kcal   |
| 日付   | 25日  | 26日   | 27日   | 28日  | 29日   | 30日  | 31日   |   |
| 朝食   | ごはん<br>味噌汁(白菜、えのき)<br>大根のそぼろ煮<br>しば漬け<br>みかん缶                                  | ごはん<br>味噌汁(小松菜、あげ)<br>五目煮<br>きゅうりの一夜漬<br>春雨の中華和え            | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>だし巻卵<br>ゆず大根<br>春雨の中華和え                     | ごはん<br>味噌汁(赤、里芋、えのき)<br>玉ねぎとツナの胡麻ダレ和え<br>野菜漬<br>りんごのコンポート  | ごはん<br>味噌汁(赤、納豆、えのき)<br>きゅうりのQちゃん<br>もやしのごま酢和え                | ごはん<br>味噌汁(わかめ、玉ねぎ)<br>小松菜と笹かまの生姜醤油和え<br>なす漬<br>白根           | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ                | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ              |
| 昼食   | ごはん<br>きのこの汁<br>さばの塩焼き<br>わけぎと油揚げの酢味噌<br>高野豆腐の含め煮<br>グレープゼリー(全)                | ごはん<br>ミネストローネ<br>豚肉と野菜のネギソースがけ<br>さつまいもの黒みつ煮<br>はちみつモンゼリー  | ごはん<br>五目ごはん<br>味噌汁(じゃがいも、なす)<br>めばるの山芋とろろ煮<br>ひじきの炒り煮<br>ふるふるごまゼリー | ごはん<br>かきあげしめん<br>大根梅煮<br>干草焼き<br>きなこプリン                   | ごはん<br>カレーライス<br>ひじきとツナコーンの炒め煮<br>ブロッコリーの隠し和え<br>青りんごゼリー      | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ             | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ                | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ              |
| カロリー | 1566 kcal  | 1536 kcal   | 1529 kcal   | 1505 kcal  | 1545 kcal   | 1545 kcal  | 1545 kcal   | 1545 kcal   |
| 日付   | 25日  | 26日   | 27日   | 28日  | 29日   | 30日  | 31日   |   |
| 朝食   | ごはん<br>味噌汁(白菜、えのき)<br>大根のそぼろ煮<br>しば漬け<br>みかん缶                                  | ごはん<br>味噌汁(小松菜、あげ)<br>五目煮<br>きゅうりの一夜漬<br>春雨の中華和え            | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>だし巻卵<br>ゆず大根<br>春雨の中華和え                     | ごはん<br>味噌汁(赤、里芋、えのき)<br>玉ねぎとツナの胡麻ダレ和え<br>野菜漬<br>りんごのコンポート  | ごはん<br>味噌汁(赤、納豆、えのき)<br>きゅうりのQちゃん<br>もやしのごま酢和え                | ごはん<br>味噌汁(わかめ、玉ねぎ)<br>小松菜と笹かまの生姜醤油和え<br>なす漬<br>白根           | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ                | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ              |
| 昼食   | ごはん<br>ワンタンスープ<br>鶏肉の梅風味ソー<br>グリーンサラダ<br>カリフラワーのスープ煮                           | ごはん<br>春菊の吸い物<br>白身魚の梅風味ソー<br>昆布豆<br>ほうれん草のナムル              | ごはん<br>花魁の吸い物<br>ゆずぜん豆腐<br>マカロニサラダ<br>アスパラの山菜和え                     | ごはん<br>手まり麩の吸い物<br>さわらの味噌煮ごま風味<br>わかめとサーモンの酢の物<br>春菊のごま和え  | ごはん<br>コンソメスープ<br>ハンバーグ<br>春菊のごま和え<br>白菜とツナの煮物                | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ             | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ                | ごはん<br>味噌汁(赤、なめこ、ねぎ)<br>赤魚の煮付け<br>きのこの酢和え<br>バナナ              |
| カロリー | 1566 kcal  | 1536 kcal   | 1529 kcal   | 1505 kcal  | 1545 kcal   | 1545 kcal  | 1545 kcal   | 1545 kcal   |