

		《カレーの日》		《節分》		
		令和5年2月1日(水)	令和5年2月2日(木)	令和5年2月3日(金)	令和5年2月4日(土)	令和5年2月5日(日)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	ちくわの炒め煮	白菜と厚揚げの煮付け	白飯	青梗菜の中華炒め	アスパラソテー	厚焼き卵
	卵の花	五目豆	もやしのナムル	もやしのナムル	とろろ	中華サラダ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
昼	乳酸菌飲料	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	433kcal	381kcal	384kcal	440kcal	376kcal	
	ご飯	シーフードカレー	六子ちらし	ご飯	エビピラフ	
	かき揚げおろしそば	とんかつ	里芋の煮ころがし	さわらの漬け焼き	カニクリームコロッケ	
おやつ	りんごゼリー	香の物	茶碗蒸し	かぼちゃの煮物	グリーンサラダ	
		ブロッコリーサラダ	黄桃缶	青菜のしらす和え	コンソメスープ	
	514kcal	585kcal	558kcal	540kcal	482kcal	
	パームクーヘン	たい焼き	練り切り	カスタードプリン	なごやん	
夕	102kcal	94kcal	92kcal	74kcal	139kcal	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	スパニッシュオムレツ	鶏肉のしそ焼き	カレイの煮つけ	青椒肉絲	豚肉のおろしかけ	
	角麩煮	大根の土佐煮	三色高野のしのだ煮	餃子	さつま芋の旨煮	
夜	もやしのごま和え	大豆のサラダ	ほうれん草のおかか和え	白菜サラダ	いんげんのごま和え	
	味噌汁	そうめん汁	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	
	521kcal	513kcal	442kcal	524kcal	517kcal	



		《カレーの日》						
		令和5年2月6日(月)	令和5年2月7日(火)	令和5年2月8日(水)	令和5年2月9日(木)	令和5年2月10日(金)	令和5年2月11日(土)	令和5年2月12日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ロールキャベツ	スクランブルエッグ	さつま揚げ炒め	ちくわの炒め煮	焼き豆腐煮	越前卵焼き	ブロッコリーとしめじのソテー	
	ブロッコリーの和え物	オニオンライス	白菜のごま和え	五目豆	きゅうりの塩もみ	彩り野菜の白和え	卵豆腐	
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
昼	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	341kcal	515kcal	405kcal	407kcal	351kcal	399kcal	384kcal	
	ご飯	山菜ご飯	いなり寿司	三色丼(鮭)	ご飯	ご飯	チャーハン	
	鶏肉の塩麹焼き	厚揚げのそぼろ味噌かけ	けんちんうどん	肉団子	メンチカツ	鶏肉のマスタード焼き	えび団子煮	
おやつ	がんもの煮つけ	鶏団子と竹輪の煮物	豆腐のしんじょあんかけ	いんげんのなめ耳和え	ぜんまいの煮つけ	糸昆布煮	コーンスロー	
	長芋の短冊	ブロッコリーのサラダ	みかん缶	味噌汁	エビサラダ	長芋の梅和え	コンソメスープ	
	味噌汁	すまし汁			すまし汁	味噌汁		
	523kcal	671kcal	680kcal	499kcal	406kcal	548kcal	472kcal	
夕	もみじまんじゅう	クリームコンフェ	抹茶饅頭	ラフランスゼリー	どら焼き	きなこプリン	蒸しケーキ	
	98kcal	80kcal	107kcal	31kcal	136kcal	59kcal	64kcal	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯	ご飯	
	白身魚のたらこマヨネーズ焼き	茹で豚のボン酢かけ	さわらの山椒煮	鶏のくわ焼き	香の物	豆腐の甘酢あんかけ	赤魚の煮つけ	
夜	れんごんの炒め煮	切干大根の煮物	焼売のあんかけ	いか団子煮	玉葱と枝豆のサラダ	冬瓜の煮もの	高野豆腐煮	
	おくらのおかか和え	15種ヘルシーサラダ	大根サラダ	オニオンライス	バナナ	ツナサラダ	もやしのお浸し	
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	
	496kcal	469kcal	595kcal	436kcal	553kcal	477kcal	459kcal	

		《バレンタインデー》			カレーの日			
		令和5年2月13日(月)	令和5年2月14日(火)	令和5年2月15日(水)	令和5年2月16日(木)	令和5年2月17日(金)	令和5年2月18日(土)	令和5年2月19日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	鮭雑炊	ご飯	ご飯
	アスパラのソテー	キャベツとベーコンのソテー	ひろろす煮	ロールキャベツ	ごぼうの炒め煮	さつま揚げの煮物	里芋の炒り煮	
	パンキンサラダ	スパゲティサラダ	うぐいす豆	中華サラダ	五目豆	白菜の梅おかか和え	コーンスロー	
	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
昼	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	416kcal	565kcal	585kcal	368kcal	339kcal	426kcal	394kcal	
	ご飯	きのこご飯	ご飯	ビビンバ	ご飯	ご飯	ドライカレー	
	八宝菜	白身魚のピカタ	天ぷらきつねしめん	さつま芋の金平	たらの磯辺焼き	鶏のから揚げ	ロールキャベツ	
おやつ	焼売	ふるふき大根	バナナ	カニサラダ	南瓜のいとこ煮	角麩煮	カリフラワーのサラダ	
	焼きなす	いんげんのおかかマヨ和え		味噌汁	ささみのサラダ	ほうれん草のお浸し	わかめスープ	
	中華スープ	のつべい汁			味噌汁	味噌汁		
	451kcal	605kcal	640kcal	711kcal	529kcal	488kcal	505kcal	
夕	プチクレープ	米粉カップケーキ	マンゴープリン	おはぎ	ドーナツ	シュークリーム	やわらかおかき	
	58kcal	58kcal	37kcal	98kcal	93kcal	81kcal	61kcal	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	すき焼き風煮	鶏肉のマスタード焼き	和風オムレツ	バーベキューチキン	酢豚	さばの味噌煮	ぎせい豆腐	
夜	ふきと人参のとりあん	いか団子煮	ツナじゃが	生揚げの煮物	春巻き	えび団子煮	竹輪の糸昆布煮	
	トマトサラダ	ポテトサラダ	胡瓜とささみのドレ和え	大根の酢の物	タラモサラダ	いんげんのピーナツ和え	長芋の短冊	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	
	443kcal	587kcal	515kcal	523kcal	666kcal	530kcal	536kcal	

		《マクロ解体ショー》						
		令和5年2月20日(月)	令和5年2月21日(火)	令和5年2月22日(水)	令和5年2月23日(木)	令和5年2月24日(金)	令和5年2月25日(土)	令和5年2月26日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	高野豆腐の煮ひたし	スクランブルエッグ	キャベツとベーコンのソテー	ブロッコリーソテー	厚焼き卵	ウインナーソテー	焼き豆腐煮	
	ポテトサラダ	マカロニサラダ	とろろ	卵の花	豆と根菜の胡麻だれサラダ	15種ヘルシーサラダ	昆布の佃煮	
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
昼	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	398kcal	572kcal	408kcal	446kcal	445kcal	470kcal	346kcal	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	チキンライス	
	ちゃんぽん	豚肉とキャベツのとりみ炒め	マクロの刺身	さばのねぎ焼き	エビフライ	さわらの漬け焼き	まぐろカツ	
おやつ	餃子	里芋の煮ころがし	南瓜の煮物	ジャーマンポテト	角麩煮	白菜とベーコン煮	トマトとオクラのサラダ	
	杏仁豆腐	胡瓜とツナの和え物	味噌汁	カリフラワーのマリネ	パンキンサラダ	もやしの中華和え	わかめスープ	
	603kcal	534kcal	456kcal	555kcal	601kcal	490kcal	467kcal	
	どら焼き	チーズケーキ	エクレア	もものゼリー	栗入り田舎饅頭	なごやん	鬼まんじゅう	
夕	136kcal	91kcal	93kcal	38kcal	109kcal	139kcal	92kcal	
	ご飯	ひじきご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	鶏肉のトマトソースかけ	赤魚の粕漬け焼き	千種焼き	麻婆茄子	鶏肉のごまだれ焼き	牛肉の柳川風煮	鮭のマヨネーズ焼き	
	大根の煮付け	つくねの煮付け	白菜の旨煮	焼売	ちくわの炊き合わせ	南瓜のいとこ煮	ひじき煮	
夜	なすのごま和え	彩り野菜の白和え	いんげんの酢味噌和え	キャベツの塩昆布和え	小松菜のお浸し	トマトサラダ	カリフラワーのごまドレ和え	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	すまし汁	味噌汁	呉汁	
	452kcal	494kcal	462kcal	475kcal	488kcal	555kcal	614kcal	

		令和5年2月27日(月)	令和5年2月28日(火)
朝	ご飯	パン	
	野菜の中華炒め	ウインナーソテー	
	梅干	スパゲティサラダ	
	味噌汁	ポタージュスープ	
昼	乳酸菌飲料	牛乳	
	381kcal	555kcal	
	ご飯	ご飯	
	鶏の香草焼き	ハンバーグ	
おやつ	いか団子煮	白菜とベーコン煮	
	チンゲン菜の真砂和え	ポテトサラダ	
	味噌汁	味噌汁	
	525kcal	569kcal	
夕	ドーム型ケーキ	ロールケーキ	
	55kcal	99kcal	
	ご飯	ひじきご飯	
	ほきの胡麻だれがらめ	たらの西京焼き	
夜	きのこソテー	なすの甘辛炒め	
	水菜と長芋のサラダ	大根サラダ	
	すまし汁	そうめん汁	
	444kcal	464kcal	

