



朝食	今年の恵方は、 						1 (土)						
	<h1 style="text-align: center;">西南西やや西</h1>						食パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト 青菜のサラダ 457 kcal						
	です。 						ネギトロ丼 大根のそぼろ煮 みかん 赤だし味噌汁 574 kcal						
昼食							ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付] キャベツ塩昆布和え 焼き豆腐煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 559 kcal						
夕食							ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付] キャベツ塩昆布和え 焼き豆腐煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 559 kcal						
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>2 (日)</th> <th>3 (月)</th> <th>4 (火)</th> <th>5 (水)</th> <th>6 (木)</th> <th>7 (金)</th> <th>8 (土)</th> </tr> </table>							2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)							
朝食	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ パンプキンサラダ エネルギー 365 kcal	ご飯 ス克蘭ブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ハムサラダ エネルギー 459 kcal	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ エネルギー 413 kcal	ご飯 さつま揚げ炒め 味噌汁 たいみそ キウイフルーツ エネルギー 424 kcal	ご飯 さつまいもの洋風煮 味噌汁 ふりかけ 菜の花の和え物 エネルギー 424 kcal	ご飯 卵のオイスター炒め 味噌汁 のり佃煮 エビサラダ エネルギー 418 kcal	食パン ブロッコリーのコンソメ煮 コーンスープ ヨーグルト ポテトサラダ エネルギー 452 kcal						
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 マンゴプリン エネルギー 616 kcal	いなり寿司とだし巻き卵 五目大豆煮 青菜のきのこ和え すまし汁 節分ポーロ エネルギー 584 kcal	ご飯 味噌かつ [付] キャベツ (ポイル) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 パナナ エネルギー 609 kcal	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 みかん エネルギー 603 kcal	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー エネルギー 598 kcal	おにぎり 1個 醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ パナナ エネルギー 728 kcal	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き [付] 甘酢生姜 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 みかん エネルギー 561 kcal						
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [付] いんげんソテー 角麩煮 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 576 kcal	ご飯 鶏の利休煮 [付] 青菜のお浸し キャベツとピーマンのツナ炒め すまし汁 納豆 エネルギー 573 kcal	ご飯 あじの生姜煮 [付] 厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 長芋の和え物 味噌汁 エネルギー 514 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付] ブロッコリーの和え物 切干大根の煮付 すまし汁 アスパラのおかか和え エネルギー 492 kcal	ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 たまご豆腐 味噌汁 エネルギー 483 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付] ブロッコリーの和え物 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 612 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付] キャベツサラダ スパゲティソテー しらすおろし すまし汁 エネルギー 510 kcal						
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>9 (日)</th> <th>10 (月)</th> <th>11 (火)</th> <th>12 (水)</th> <th>13 (木)</th> <th>14 (金)</th> <th>15 (土)</th> </tr> </table>							9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)							
朝食	ご飯 目玉焼き 味噌汁 ふりかけ アスパラと玉葱のサラダ エネルギー 362 kcal	ご飯 ポトフ 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ エネルギー 475 kcal	ご飯 ウィンナーソテー 味噌汁 梅干し 野菜サラダ エネルギー 394 kcal	ご飯 ス克蘭ブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ エネルギー 493 kcal	ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ エネルギー 476 kcal	ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ エネルギー 482 kcal	食パン オムレツ 南瓜のポターージュ ヨーグルト オニオンライス エネルギー 519 kcal						
昼食	ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ エネルギー 568 kcal	ご飯 ぶりの照り焼き [付] いんげん 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 みかん エネルギー 543 kcal	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ パナナ エネルギー 657 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 パナナ エネルギー 560 kcal	ご飯 ミートローフ [付] ブロッコリー きのこソテー 大根サラダ コンソメスープ みかん エネルギー 541 kcal	スパゲティ・ナポリタン ハートのコロケ コールスロー コンソメスープ バレンタインプリン エネルギー 563 kcal	ご飯 回鍋肉 焼売 ナムル 中華スープ みかん エネルギー 566 kcal						
夕食	ご飯 さわらのタレ焼き [付] なすの華風浸し つくねの煮付け 冷奴 (小) 味噌汁 エネルギー 627 kcal	ご飯 牛肉とごぼうの卵焼き 青菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 エネルギー 513 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 [付] ねぎ はんぺんと細切昆布の煮物 すまし汁 白大豆 エネルギー 546 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き [付] キャベツソテー 春雨サラダ きのこ炒め 味噌汁 エネルギー 559 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ [付] 青菜の和え物 ひじき煮 なすの華風浸し 味噌汁 エネルギー 492 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付] かつのおかか和え こんにゃくの炒り煮 味噌汁 胡瓜の酢の物 エネルギー 532 kcal	ご飯 アジの和風マリネ [付] いんげん 里芋の煮物 ふきのおかか和え 味噌汁 エネルギー 522 kcal						

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	ご飯 卵のオイスター炒め 味噌汁 ふりかけ キャベツのサラダ	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 スパゲティサラダ	ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 梅干し 玉葱サラダ	ご飯 ポトフ 味噌汁 たいみそ ブロッコリーサラダ	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉ねぎのサラダ	ご飯 えび団子煮 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ	食パン(6枚切り) ポトフ 南瓜のポタージュ ヨーグルト 大根とハムのマリネ
	エネルギー 421 kcal	525 kcal	387 kcal	424 kcal	384 kcal	431 kcal	423 kcal
昼食	ご飯 鮭のきのこ焼き 大根の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 りんご	菜飯 豚肉の土佐炒め 大根の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 みかん	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 〔付〕ブロッコリー 野菜の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 さばの塩焼き 〔付〕大根おろし じゃが芋の煮付け 塩昆布和え すまし汁 バナナ	おにぎり 1個 きつねうどん 焼売 なすの華風浸し バナナ	ご飯 あじのねぎ味噌焼き 〔付〕いんげん もやしの煮浸し ブロッコリーサラダ すまし汁 みかん
	エネルギー 578 kcal	556 kcal	666 kcal	593 kcal	556 kcal	703 kcal	516 kcal
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜の金平 冷奴(小) すまし汁	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 南瓜とがんもの煮付け 青菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 ほっけ焼き 〔付〕キャベツの和え物 角麩煮 青菜のめた すまし汁	ご飯 味噌おでん なすの煮付け 白菜のごま和え すまし汁	ご飯 豚肉のしそ炒め 〔付〕オクラのおかか和え 切干大根のごま炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 たらきのこソースかけ 〔付〕いんげんソテー 肉じゃが アスパラと玉葱のサラダ すまし汁	ご飯 つくね風焼き 〔付〕金平ごぼう 大豆の五目煮 青菜サラダ きのこの味噌汁
	エネルギー 525 kcal	500 kcal	511 kcal	523 kcal	564 kcal	578 kcal	571 kcal
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	
朝食	ご飯 肉団子煮 味噌汁 ふりかけ マカロニサラダ	ご飯 ウイナーソテー 味噌汁 のり佃煮 青菜のきのこ和え	ご飯 炒り卵 味噌汁 梅干し 野菜サラダ	ご飯 ブロッコリーの洋風煮 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ	ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ	ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 のり佃煮 カリフラワーサラダ	2月1日 開設記念献立 2月3日 節分 2月14日 バレンタインデー
	エネルギー 466 kcal	358 kcal	460 kcal	396 kcal	450 kcal	411 kcal	
昼食	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え	ご飯 ほきのムニエル 〔付〕アスパラ スパゲティソテー 白菜サラダ コーンスープ みかん	ご飯 鶏肉の照り焼き 〔付〕ブロッコリー れんこん土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 キウイフルーツ	炊き込みご飯 鰯の西京焼き 〔付〕甘酢生姜 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 バナナ	ご飯 鶏肉から揚げ 〔付〕キャベツ(ポイル) 青菜とエビの中華炒め アスパラサラダ 中華スープ みかん	おにぎり 1個 五目そば しゅうまい ごぼうサラダ バナナ	
	エネルギー 562 kcal	589 kcal	619 kcal	609 kcal	605 kcal	713 kcal	
夕食	ご飯 ひじき入り卵焼き 〔付〕大根おろし 竹輪の炊き合わせ カリフラワーのマリネ 味噌汁	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜のかにあんかけ 冷奴(小) 味噌汁	ご飯 赤魚の煮つけ 〔付〕ピーマンと竹輪の金平 白菜のごま酢和え 焼売 味噌汁	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 〔付〕オクラのなめたけ和え 糸昆布煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 味噌汁 なすのごま和え	ご飯 鶏肉のオニオンソース 〔付〕いんげん さつま芋の旨煮 味付きめかぶ 味噌汁	
	エネルギー 518 kcal	598 kcal	569 kcal	560 kcal	542 kcal	572 kcal	

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。