

2月

朝食メニュー

1 (月) 煮合せ 鶏肉ピーマン炒め マッシュサラダ ご飯・汁物	2 (火) 納豆 牛肉の柳川風煮 若芽としらすのおひたし ご飯・汁物	3 (水) 大根のどぼろあん 野菜炒め カラフルサラダ ご飯・汁物	4 (木) 温泉玉子 肉じゃが煮 一夜漬け ご飯・汁物	5 (金) 納豆 筑前煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ご飯・汁物	6 (土) 豚肉とキャベツのごま風味炒め 揚ナスの煮物 法蓮草とハムのマリーネ ご飯・汁物
--	--	---	---	--	---

カロリー 478 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 78.3 g 塩分 2.9 g	カロリー 408 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 6.8 g 炭水化物 71.9 g 塩分 2.2 g	カロリー 437 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 80.3 g 塩分 2.8 g	カロリー 431 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 73.1 g 塩分 2.3 g	カロリー 465 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 74.4 g 塩分 2.1 g	カロリー 491 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 75.6 g 塩分 2.9 g
---	--	---	--	---	---

7 (日) ロールキャベツのスーフ煮 魚肉ソーセージと野菜のチース風味 かぼちゃのオリーブサラダ ご飯・汁物	8 (月) 鶏肉のすき焼煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め れんこんサラダ ご飯・汁物	9 (火) 納豆 鶏肉のネギ味噌炒め 菜の花のなめこおろし ご飯・汁物	10 (水) 大根と豚肉の甘辛煮 千んげん菜の明太炒め 白菜の梅しそマヨネーズ ご飯・汁物	11 (木) 温泉玉子 牛ゴボウの生姜煮 法蓮草のごま味噌和え ご飯・汁物	12 (金) 納豆 豚肉と厚揚げの煮物 バンサンスー ご飯・汁物	13 (土) 肉団子と白菜の煮物 じぶ風煮物 一夜漬け ご飯・汁物
--	--	---	---	---	--	---

カロリー 449 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 77.5 g 塩分 2.3 g	カロリー 474 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 75.1 g 塩分 2.2 g	カロリー 426 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 5.4 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 505 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 76.1 g 塩分 3.4 g	カロリー 492 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.3 g 塩分 2.3 g	カロリー 409 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物 71.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 416 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 75.7 g 塩分 2.8 g
--	---	--	---	---	--	--

14 (日) じゃが芋ネミグラスソース 千んげんクリームシチュー ゴボウのピリ辛サラダ ご飯・汁物	15 (月) 炊き合わせ ひき肉と法蓮草のピリ辛炒め ポテトサラダ ご飯・汁物	16 (火) 納豆 豚肉じゃが煮 オクラのごま和え ご飯・汁物	17 (水) 鶏肉と野菜の中華炒め 五豆豆腐煮 菜の花のおひたし ご飯・汁物	18 (木) 大根の味噌煮 春雨としめじの炒め物 キャベツの漬物柚子風味 ご飯・汁物	19 (金) 納豆 牛肉と根菜の煮物 青菜のわさび和え ごはん・汁物	20 (土) 豚肉と野菜の生姜炒め さつまいの甘露煮 大根の塩昆布和え ごはん・汁物
---	---	---	--	--	--	--

カロリー 525 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 83.3 g 塩分 2.1 g	カロリー 520 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 77.1 g 塩分 2.6 g	カロリー 407 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 5.1 g 炭水化物 76.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 442 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 76.6 g 塩分 3.2 g	カロリー 407 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 3.7 g 炭水化物 82.9 g 塩分 2.9 g	カロリー 441 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 73.8 g 塩分 2.1 g	カロリー 484 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.8 g 炭水化物 89.1 g 塩分 2.0 g
---	---	--	--	---	--	--

21 (日) チースオムレツ 千んげんアラビヤータ ハムの和風サラダ ごはん・汁物	22 (月) 根菜と肉団子の和風生姜スーフ煮 きのこのカキソース炒め 揚げナスのめかぶ和え ごはん・汁物	23 (火) 納豆 さつまいと豚肉の揚げ煮 野菜の三杯酢 ごはん・汁物	24 (水) 温泉玉子 菜の花と牛肉の煮物 ごぼうのピリ辛サラダ ごはん・汁物	25 (木) 肉じゃが煮 鶏肉と蓮根の黒酢あん 一夜漬け ごはん・汁物	26 (金) 納豆 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ごはん・汁物	27 (土) キャベツと豚肉のカキソース炒め さつまいの小豆煮 なめこおろし ごはん・汁物
---	--	---	---	---	--	---

カロリー 506 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 77.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 432 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 76.2 g 塩分 2.8 g	カロリー 432 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.4 g 炭水化物 78.3 g 塩分 2.0 g	カロリー 476 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 70.7 g 塩分 2.2 g	カロリー 512 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 86.8 g 塩分 2.8 g	カロリー 452 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 75.7 g 塩分 2.5 g	カロリー 518 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 91.4 g 塩分 2.5 g
---	--	--	---	---	--	---

28 (日) 鶏肉のクリームコーン煮 スパゲッティイタリアン 法蓮草とハムのマリーネ ごはん・汁物					
---	--	--	--	--	--

カロリー 514 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 87.7 g 塩分 2.9 g
--



ご飯・汁物は付きません。お客様にてご用意をお願い致します。ご飯180g・汁物100ccを提供した際の成分値が含まれております。

2月

昼食メニュー

- 1 (月)** 豆腐のツナあんかけ
じぶ風煮物
一夜漬け
ご飯・汁物
- 2 (火)** 赤魚のごま醤油焼き
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング
さつま揚げと小松菜の煮浸し
ご飯・汁物
- 3 (水)** ささみ大葉フライ
五目巾着煮
ゴボウのピリ辛サラダ
ご飯・汁物
- 4 (木)** ホッケの照焼
ひき肉と豆腐のうま煮
白菜のごま味噌和え
ご飯・汁物
- 5 (金)** 牛肉の甘酢炒め
ひじきとベーコンの煮物
マカロニサラダ
ご飯・汁物
- 6 (土)** カジキのトマト炒め
きのこの玉子とじ
オクラととほろのピーナッツ味噌和え
ご飯・汁物

カロリー 472 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 77.9 g 塩分 2.6 g	カロリー 437 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 70.7 g 塩分 2.3 g	カロリー 545 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 80.8 g 塩分 2.1 g	カロリー 465 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 71.3 g 塩分 2.3 g	カロリー 564 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 83.6 g 塩分 2.8 g	カロリー 488 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 82.7 g 塩分 2.8 g
---	--	---	--	---	--

- 7 (日)** チキンステーキ
豆腐のかに風あんかけ
菜の花のおひたし
ご飯・汁物
- 8 (月)** 白身魚の青じそ焼き
豚肉とごぼうの生姜煮
切干と法蓮草のごまマヨネーズ
ご飯・汁物
- 9 (火)** ハヤシライス
フレンチオムレツ
ハムの和風サラダ
ご飯・汁物
- 10 (水)** 鶏のごまタレ煮
菜の花のツナ炒め
野菜のおひたし
ご飯・汁物
- 11 (木)** 赤魚の味噌煮
きのこのカキソース炒め
コーンサラダ
ご飯・汁物
- 12 (金)** こんがりハンバーグ(トマトソース)
ジャガ芋の洋風あんかけ
マリネサラダ
ご飯・汁物
- 13 (土)** 白身フライ
ウイナーときのこの炒め物
ベーコンと白菜のマリネ
ご飯・汁物

カロリー 586 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 76.6 g 塩分 3.0 g	カロリー 499 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 73.1 g 塩分 2.7 g	カロリー 620 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 86.9 g 塩分 4.3 g	カロリー 575 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 73.5 g 塩分 2.5 g	カロリー 467 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.0 g 炭水化物 78.4 g 塩分 2.8 g	カロリー 567 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 82.7 g 塩分 2.5 g	カロリー 588 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 79.1 g 塩分 2.5 g
---	---	---	---	--	---	---

- 14 (日)** 餃子・焼売セット
野菜たっぷりマーボ炒め
南瓜とツナのサラダ
ご飯・汁物
- 15 (月)** 高野豆腐と牛肉の煮込み
ゴロゴロ野菜の塩炒め
コールスローサラダ
ご飯・汁物
- 16 (火)** 白身魚の和風きのこあん
ひき肉と里芋の味噌煮
大根の梅和え
ご飯・汁物
- 17 (水)** ハニーマスタードチキン
スパゲッティイタリアン
フロッキーのカニカママヨネーズ
ご飯・汁物
- 18 (木)** 豚すき
野菜炒め
ベーコンのサラダ
ご飯・汁物
- 19 (金)** ミックスカレー
メンチカツ
ミックスマカロニサラダ
ごはん・汁物
- 20 (土)** ホッケの磯辺焼
白菜とミンチの中華炒め
鶏とごぼうの酢味噌和え
ごはん・汁物

カロリー 552 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 91.7 g 塩分 2.5 g	カロリー 544 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 82.5 g 塩分 2.5 g	カロリー 469 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 78.8 g 塩分 3.0 g	カロリー 553 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 82.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 413 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 71.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 693 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 24.5 g 炭水化物 95.9 g 塩分 3.0 g	カロリー 418 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 4.2 g 炭水化物 73.5 g 塩分 2.2 g
---	---	--	---	--	---	--

- 21 (日)** サーモンフライ
野菜と豚肉のカレー炒め
コーン入りマセドニアンサラダ
ごはん・汁物
- 22 (月)** 牛丼の具
さつま揚げと小松菜の煮浸し
明太ポテトサラダ
ごはん・汁物
- 23 (火)** あぶらかれのいみじれ煮
里芋のかに風あんかけ
法蓮草のごま和え
ごはん・汁物
- 24 (水)** 豚ロースの生姜焼
麩とえのきのさっと煮
青菜の山かけ
ごはん・汁物
- 25 (木)** サワラのバジルオリーブ焼き
赤玉南瓜ときのこのクリーム煮
マリネサラダ
ごはん・汁物
- 26 (金)** 鶏肉のごま醤油焼き
きのこの八宝菜
大根とカニカマのサラダ
ごはん・汁物
- 27 (土)** サバの生姜煮
麩の玉子とじ
こんにゃくの中華和え
ごはん・汁物

カロリー 598 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 82.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 665 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 27.3 g 炭水化物 80.7 g 塩分 3.2 g	カロリー 455 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 2.8 g 炭水化物 81.7 g 塩分 3.1 g	カロリー 514 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 77.0 g 塩分 2.5 g	カロリー 494 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 74.0 g 塩分 2.0 g	カロリー 532 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 71.9 g 塩分 3.1 g	カロリー 557 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 77.0 g 塩分 2.8 g
---	---	--	---	---	---	---

- 28 (日)** 豆腐ハンバーグ(照焼ソース)
ウイナーときのこの炒め物
春雨の酢の物
ごはん・汁物

カロリー 494 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 82.9 g 塩分 3.7 g



HAPPY VALENTINE'S DAY!

ご飯・汁物は付きません。お客様にてご用意をお願い致します。ご飯180g・汁物100ccを提供した際の成分値が含まれております。

2月

夕食メニュー

- 1 (月)** 鯖のおろしポン酢
白菜とミンチの中華炒め
パンサンスー
ご飯・汁物
- 2 (火)** チキンカレー
ポテトコロッケ
フロッコリーのサラダ
ご飯・汁物
- 3 (水)** あぶらかれいの生姜煮
春雨のごま炒め
菜の花のなめこおろし
ご飯・汁物
- 4 (木)** 花野菜と鶏肉のバジル炒め
竹の子と若芽のクリーム煮
キャベツとベーコンの和え物
ご飯・汁物
- 5 (金)** おでん
チャプチェ
コールスローサラダ
ご飯・汁物
- 6 (土)** 鶏のマーマレード煮
麩の野菜あんかけ
マッシュサラダ
ご飯・汁物

カロリー 480 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 75.6 g 塩分 2.7 g	カロリー 681 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 23.4 g 炭水化物 94.6 g 塩分 4.4 g	カロリー 447 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 4.4 g 炭水化物 77.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 547 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 76.1 g 塩分 3.0 g	カロリー 504 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 85.3 g 塩分 3.8 g	カロリー 584 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 79.0 g 塩分 2.3 g
--	---	--	---	---	---

- 7 (日)** さばみりん干焼
鶏肉とジャガ芋の揚煮
もずくの酢の物
ご飯・汁物
- 8 (月)** 牛焼肉炒め
里芋のみぞれ煮
青菜の山かけ
ご飯・汁物
- 9 (火)** エビのスーフ炒め
三井寺煮
野菜のピーナッツ和え
ご飯・汁物
- 10 (水)** アジの照焼
白菜と豚肉の煮びたし
ナスの中華風南蛮漬け
ご飯・汁物
- 11 (木)** 鶏の酒蒸し香味ソース
和風ポトフ
青梗菜の胡麻豆板醤和え
ご飯・汁物
- 12 (金)** フリの蒲焼
フロッコリーの煮物
若芽としらすのおひたし
ご飯・汁物
- 13 (土)** 親子丼の具
キャベツと豚肉の味噌炒め
法蓮草と薩摩芋の和風味
ご飯・汁物

カロリー 548 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 72.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 603 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 80.3 g 塩分 3.0 g	カロリー 494 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 81.6 g 塩分 2.9 g	カロリー 475 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 71.5 g 塩分 2.8 g	カロリー 517 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 74.9 g 塩分 2.6 g	カロリー 556 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 74.5 g 塩分 2.6 g	カロリー 543 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 79.0 g 塩分 3.1 g
---	---	---	---	---	---	---

- 14 (日)** 焼鯖の梅煮
ひじきとさつまいもの煮物
青菜のおろし和え
ご飯・汁物
- 15 (月)** 豚肉ときくらげの卵炒め
ふきと鶏肉のあっさり煮
海老と野菜のマヨソース
ご飯・汁物
- 16 (火)** ロールキャベツのクリーム煮
魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味
法蓮草とハムのマリネ
ご飯・汁物
- 17 (水)** 鮭の塩焼き
麩と豚肉のチャンフルー
なめこおろし
ご飯・汁物
- 18 (木)** 中華丼の具
ナスと鶏肉のしぎ焼
こんにゃくの中華和え
ご飯・汁物
- 19 (金)** カレイとインゲンの煮物
鶏肉ピーマン炒め
若芽の酢の物
ごはん・汁物
- 20 (土)** 和風ハンバーグ
豆腐の五目煮
マリネサラダ
ごはん・汁物

カロリー 464 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 75.1 g 塩分 3.7 g	カロリー 610 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 23.9 g 炭水化物 74.6 g 塩分 2.3 g	カロリー 494 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 81.4 g 塩分 3.0 g	カロリー 441 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 69.5 g 塩分 2.2 g	カロリー 516 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 79.2 g 塩分 3.1 g	カロリー 453 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 73.1 g 塩分 2.9 g	カロリー 461 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 77.7 g 塩分 2.8 g
--	---	---	--	---	--	--

- 21 (日)** 鶏の幽庵焼き
厚揚げのどぼろ煮
法蓮草としめじのおひたし
ごはん・汁物
- 22 (月)** アジの味噌焼
大根とひじきのうま煮
菜の花のなめこおろし
ごはん・汁物
- 23 (火)** 鶏肉のカレー風味焼き
竹の子と春雨のスーフ煮
かぼちゃのオリーフサラダ
ごはん・汁物
- 24 (水)** フリの西京焼き
蒸しシュウマイ
もずくの酢の物
ごはん・汁物
- 25 (木)** 豚肉のおろし煮
ゴロゴロ野菜の塩炒め
春菊のおひたし
ごはん・汁物
- 26 (金)** 野菜コロッケ
スッキーニのトマト炒め
ベーコンのごま酢和え
ごはん・汁物
- 27 (土)** おでん
カジキとチンゲン菜の酢豚風
青菜のおかかマヨネーズ和え
ごはん・汁物

カロリー 531 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 74.7 g 塩分 2.2 g	カロリー 450 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 5.8 g 炭水化物 75.0 g 塩分 2.8 g	カロリー 560 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 75.9 g 塩分 2.3 g	カロリー 560 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 82.1 g 塩分 2.5 g	カロリー 568 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 77.9 g 塩分 2.8 g	カロリー 508 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 86.6 g 塩分 2.3 g	カロリー 528 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 82.3 g 塩分 2.8 g
---	--	---	---	---	---	---

- 28 (日)** 鶏肉と野菜の中華炒め
ひき肉と里芋の味噌煮
フロッコリーのカニカママヨネーズ
ごはん・汁物

カロリー 491 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 79.6 g 塩分 2.8 g



ご飯・汁物は付きません。お客様にてご用意をお願い致します。ご飯180g・汁物100ccを提供した際の成分値が含まれております。