

# 2月 朝食メニュー



1 (火)

**納豆**  
大根とベーコンの煮物  
フレンチマカロニ  
豆腐の五目煮  
若芽の酢の物

2 (水)

**厚揚げのどほろ煮**  
れんごんの土佐煮  
白菜の梅しごマヨネーズ和え  
野菜と昆布の煮物  
ハンサンスー

3 (木)

**温泉玉子**  
ひじきとごぼうのナムル  
油揚げと法蓮草の煮物  
肉じゃが煮  
ハムとフロッコリーのマリネ

4 (金)

**納豆**  
さつまい芋のケチャップ煮  
うま塩キャベツ  
ネギ味噌炒め  
青菜のわさび和え

5 (土)

**豚バラとじゃが芋の山椒炒め**  
コンニャクの味噌炒め  
ふきのかつお煮  
豆腐のかに風あんかけ  
若芽としらすのおひたし

6 (日)

**チーズオムレツ**  
インゲンソテー  
マッシュピーン  
食べるトマトスープ  
スパゲッティサラダ

7 (月)

**大根と豚肉の甘辛煮**  
なめこと若芽のサッと煮  
メンマのごま炒め  
和風ポトフ  
れんこんサラダ

8 (火)

**納豆**  
切昆布としめじの煮物  
竹輪の辛子炒め  
麩の玉子とじ  
野菜のおひたし

9 (水)

**鶏肉のすき焼煮**  
五色煮豆  
キャベツの土佐煮  
中華うま煮  
和風マヨネーズ和え

10 (木)

**肉団子と白菜の煮物**  
大根とひじきの煮物  
キャベツの漬物柚子風味  
ツナの玉子とじ  
おくらのとろろ和え

11 (金)

**納豆**  
昆布の佃煮  
法蓮草とハムのマリネ  
牛ごぼうの生姜煮  
人参と春雨のサラダ

12 (土)

**寄せ豆腐のうすあん**  
コンニャクの辛味炒め  
四色なます  
豚肉と里芋の煮物  
黒オリーブとツナのポテトサラダ

13 (日)

**牛肉とじゃが芋のマスタード炒め**  
一口ナスのオランダ煮  
チンゲン菜とピーマンのソテー  
パスタのクリーム煮  
キャベツとベーコンの和え物

14 (月)

**キャベツと豚肉の味噌炒め**  
きんぴられんこん  
若芽とパインの酢の物  
大根と小松菜の煮物  
フロッコリーのサラダ

15 (火)

**納豆**  
ごぼうの柚子風味  
カリフラワーの煮物  
麩と豚肉のチャンフルー  
オクラのごま和え

16 (水)

**大根の味噌煮**  
ぜんまい煮  
菜の花のおひたし  
豆腐の五目煮  
さつまい芋のレモン煮

17 (木)

**大根と鶏肉のバター醤油**  
コーンと挽肉の炒め物  
昆布の佃煮  
ジャガ芋ときのこの煮物  
キャベツの白ドレ和え

18 (金)

**納豆**  
大根と人参のきんぴら  
竹輪の辛子炒め  
牛肉の芋煮  
青菜のわさび和え

19 (土)

**豚肉と野菜の生姜炒め**  
さつまい芋と切昆布の煮物  
三色野菜ナムル  
麩とえのきのさっと煮  
一夜漬(白菜・人参)

20 (日)

**ミートインオムレツ**  
ジャガ芋ソテー  
フロッコリー  
ツナあっさり煮  
マリネサラダ

21 (月)

**根菜と肉団子の和風生姜スープ**  
若布の塩こうじ和え  
四色煮豆  
中華うま煮  
揚げナスのめかぶ和え

22 (火)

**納豆**  
春菊のおひたし  
メンマのごま炒め  
豚すき風煮物  
野菜の三杯酢

23 (水)

**寄せ豆腐のうすあん**  
ふきの含め煮  
金時豆煮  
カジキとチンゲン菜の酢豚風  
フロッコリーのごま和え

24 (木)

**豚肉と厚揚げの煮物**  
厚焼玉子  
椎茸昆布  
ゴロゴロ野菜の塩炒め  
一夜漬(大根・人参)

25 (金)

**納豆**  
はんぺん煮  
インゲンソテー  
筑前煮  
白菜の生姜和え

26 (土)

**豚バラのすき焼煮**  
れんこんサラダ  
白滝とチンゲン菜の煮物  
さつまい芋の小豆煮  
なめこおろし

27 (日)

**鶏肉と野菜のクリーム煮込み**  
ピーマンソテー  
オニオンソテー  
スパゲッティイタリアン  
フロッコリーのカニカママヨネーズ

28 (月)

**煮合せ**  
白菜と若芽のナムル  
野菜缶かまぼこ  
肉野菜煮込み  
青菜のわさび和え

309 kcal

カロリー 309 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 16.5 g  
炭水化物 29.1 g 塩分 2.0 g

224 kcal

カロリー 224 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 13.7 g  
炭水化物 15.4 g 塩分 2.2 g



# 2月

## 昼食メニュー



**1 (火)** ミックスカレー  
キャベツソテー  
オクラのペペロンチーノ  
クリームコロッケ  
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え

**2 (水)** 花野菜と鶏肉のバジル炒め  
スパソテー  
チンゲン菜とピーマンのソテー  
油揚げの玉子とじ  
キャベツとベーコンの和え物

**3 (木)** いわしつみれのおでん  
人参の炒りたら子  
大豆と椎茸の煮物  
豚肉とキャベツのごま風味炒め  
菜の花のおひたし

**4 (金)** 揚出し豆腐  
ひじきとさつまいもの煮物  
メンマの中華和え  
豚肉と里芋のごま煮  
マカロニサラダ

**5 (土)** サワラの磯辺焼  
切干とインゲンの煮物  
ぜんまい煮  
しめじの中華玉子とじ  
南瓜とツナのサラダ

カロリー 362 kcal  
蛋白質 11.7 g 脂質 22.3 g  
炭水化物 29.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 290 kcal  
蛋白質 13.8 g 脂質 17.9 g  
炭水化物 18.5 g 塩分 2.1 g

カロリー 201 kcal  
蛋白質 11.4 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 20.8 g 塩分 2.4 g

カロリー 319 kcal  
蛋白質 11.3 g 脂質 20.6 g  
炭水化物 20.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 217 kcal  
蛋白質 14.6 g 脂質 11.1 g  
炭水化物 14.7 g 塩分 2.1 g

**6 (日)** 和風唐揚げ  
キャベツの塩昆布和え  
三色炒め煮  
麩の野菜あんかけ  
菜の花ときこの和え物

**7 (月)** えびのケチャップ炒め  
ミニ豆腐サンド  
白花豆腐  
豚肉ときくらげの卵炒め  
キャベツのピーナッツ和え

**8 (火)** 鯖の生姜煮  
法蓮草ソテー  
オクラのペペロンチーノ  
高野豆腐と牛肉の煮込み  
中華サラダ

**9 (水)** ヒレカツ  
チンゲン菜ソテー  
大根の甘酢和え  
ジャーマンポテト  
パスタのサラダ

**10 (木)** 赤魚の味噌煮  
人参グラッセ  
竹輪の五色きんぴら  
豚肉豆腐  
菜の花としめじの和え物

**11 (金)** 豚肉のおろし煮  
ふきの含め煮  
小松菜のナムル  
三井寺煮  
なすの中華風南蛮漬

**12 (土)** カレイの白ワイン蒸し  
オニオンソテー  
スナッフえんどう  
厚揚げと若芽の玉子とじ  
コールスローサラダ

カロリー 248 kcal  
蛋白質 12.5 g 脂質 10.2 g  
炭水化物 28.0 g 塩分 2.2 g

カロリー 238 kcal  
蛋白質 14.1 g 脂質 9.5 g  
炭水化物 25.8 g 塩分 2.4 g

カロリー 311 kcal  
蛋白質 14.1 g 脂質 19.7 g  
炭水化物 18.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 390 kcal  
蛋白質 10.3 g 脂質 25.1 g  
炭水化物 30.9 g 塩分 1.6 g

カロリー 198 kcal  
蛋白質 16.3 g 脂質 6.4 g  
炭水化物 19.2 g 塩分 2.3 g

カロリー 348 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 25.8 g  
炭水化物 11.4 g 塩分 2.4 g

カロリー 205 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 9.8 g  
炭水化物 13.2 g 塩分 1.6 g

**13 (日)** 野菜コロッケ  
油揚げと菜の花の煮物  
おからと玉ねぎのサラダ  
鶏肉と野菜の中華炒め  
切干と人参のハリハリ

**14 (月)** すき焼  
花麩煮  
メンマのおかか煮  
白身魚のしんじょう  
春菊のなめこ和え

**15 (火)** 白身魚のみぞれ煮  
ふきのかつお煮  
はんぺん煮  
竹の子と春雨のスーフ煮  
大根の梅和え

**16 (水)** ロールキャベツクリーム煮  
マッシュポテト  
ミックスソテー  
スパゲッティイタリアン  
ズッキーナのカニカママヨネーズ

**17 (木)** サワラのごま焼  
若竹煮  
ひとくちがんも煮  
れんごんの五目炒め  
オクラのさっぱりオリーブ

**18 (金)** 白菜煮込みハンバーグ  
チンゲン菜ソテー  
人参グラッセ  
豚肉と大根のピリ辛煮  
ミックスマカロニサラダ

**19 (土)** えひカツ  
小松菜のナムル  
青じそパスタ  
ナスの油炒め  
鶏とごぼうの酢味噌和え

カロリー 296 kcal  
蛋白質 7.9 g 脂質 18.8 g  
炭水化物 25.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 275 kcal  
蛋白質 11.0 g 脂質 17.2 g  
炭水化物 17.4 g 塩分 2.6 g

カロリー 150 kcal  
蛋白質 15.8 g 脂質 1.7 g  
炭水化物 17.1 g 塩分 2.8 g

カロリー 283 kcal  
蛋白質 9.3 g 脂質 14.1 g  
炭水化物 29.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 229 kcal  
蛋白質 17.4 g 脂質 11.8 g  
炭水化物 12.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 278 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 16.2 g  
炭水化物 19.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 253 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 12.8 g  
炭水化物 23.3 g 塩分 1.6 g

**20 (日)** さば梅煮  
おからのとろろ和え  
キャベツソテー  
豚肉と白菜のトマト煮込み  
南瓜サラダ

**21 (月)** 豚バラとキャベツの山椒炒め  
人参の炒りたら子  
ウインナーときこの炒め物  
さつまいも揚げと小松菜の煮浸し  
カリフラワーの柚子味噌和え

**22 (火)** あぶらかれい味噌煮  
スナッフえんどう  
キャベツとインゲンのソテー  
鶏ごぼう  
さつまいもとツナの青じそサラダ

**23 (水)** やわらかチキンのガーリックトマト仕立て  
スパソテー  
大根とひじきの煮物  
麩の玉子とじ  
さっぱりポテトサラダ

**24 (木)** メンチカツ  
オクラのペペロンチーノ  
法蓮草ソテー  
里芋のかに風あんかけ  
若芽としらすのおひたし

**25 (金)** ハヤシライス  
塩枝豆  
バジルスパ  
フレーンオムレツ  
人参と春雨のサラダ

**26 (土)** フリの蒸し煮  
ふきと人参の甘露煮  
きくらげとこんにゃくの佃煮  
麩の野菜あんかけ  
切干と法蓮草のおひたし

カロリー 323 kcal  
蛋白質 12.8 g 脂質 22.2 g  
炭水化物 16.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 336 kcal  
蛋白質 11.6 g 脂質 24.1 g  
炭水化物 18.1 g 塩分 2.3 g

カロリー 247 kcal  
蛋白質 20.5 g 脂質 8.9 g  
炭水化物 20.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 375 kcal  
蛋白質 16.9 g 脂質 21.9 g  
炭水化物 24.0 g 塩分 2.2 g

カロリー 233 kcal  
蛋白質 8.6 g 脂質 12.2 g  
炭水化物 23.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 358 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 17.2 g  
炭水化物 35.5 g 塩分 3.5 g

カロリー 202 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 16.6 g 塩分 2.4 g

**27 (日)** 豆腐ハンバーグ(かけだれ)  
竹輪煮  
インゲンとツナのマスタード和え  
牛肉の甘酢炒め  
春雨のピーナッツ和え

**28 (月)** 赤魚のスパイス焼  
チンゲン菜ソテー  
きのこソテー  
ひじきと挽肉の炒め煮  
四色なます

カロリー 272 kcal  
蛋白質 9.2 g 脂質 16.4 g  
炭水化物 21.0 g 塩分 2.2 g

カロリー 186 kcal  
蛋白質 14.8 g 脂質 7.2 g  
炭水化物 16.3 g 塩分 2.3 g



### HAPPY VALENTINE'S DAY!

# 2月

## 夕食メニュー



**1 (火)** 牛肉の柳川風煮  
金時豆煮  
法蓮草のおひたし  
野菜炒め  
切干と人参のハリハリ

**2 (水)** あぶらかれいのみぞれ煮  
ふきのきんぴら  
肉入りうの花  
豚肉と冬野菜の味噌炒め  
じゃが芋の中華風サラダ

**3 (木)** ハニーマスタードチキン  
きのこソテー  
マッシュポテト  
白菜のスーフ煮  
根菜の柚子マリネ

**4 (金)** 赤魚の醤油バター焼  
春菊のなめこ和え  
人参のレモン煮  
牛肉と春雨の炒め物  
コールスローサラダ

**5 (土)** 照焼ハンバーグ  
スナッフえんどう  
大豆煮  
フロッコリーの明太子煮  
ベーコンと白菜のマリネ

カロリー 225 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 9.9 g  
炭水化物 24.6 g 塩分 2.4 g

カロリー 210 kcal  
蛋白質 20.3 g 脂質 5.8 g  
炭水化物 19.2 g 塩分 2.2 g

カロリー 184 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 8.7 g  
炭水化物 16.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 242 kcal  
蛋白質 14.2 g 脂質 12.6 g  
炭水化物 17.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 209 kcal  
蛋白質 12.0 g 脂質 7.6 g  
炭水化物 21.0 g 塩分 2.0 g

**6 (日)** ほっけ塩焼  
大根と人参のきんぴら  
ピーマンのおかか和え  
鶏肉とじゃが芋の揚煮  
春菊のおひたし

**7 (月)** 牛焼肉炒め  
アスパラ  
一夜漬(白菜・人参)  
蒸しシュウマイ  
もずくの酢の物

**8 (火)** 鶏肉のカレー風味焼  
フロッコリー  
人参しりしり  
さつまいもの味噌炒め  
マリネサラダ

**9 (水)** フリの照焼  
カリフラワーのピクルス  
春雨のごま炒め  
麩とえのきのさっと煮  
一夜漬(白菜・昆布)

**10 (木)** 鶏肉の韓国風炒め  
焼きそば  
竹の子と人参のおかか煮  
フロッコリーの煮物  
コーンサラダ

**11 (金)** 天津飯の具  
切干と挽肉のオイスター炒め  
白菜の辛子柚子和え  
鶏肉ピーマン炒め  
若芽の明太和え

**12 (土)** 鶏の酒蒸し香味ソース  
れんごんの土佐煮  
大豆と人参の煮物  
じゃが芋と椎茸の煮物  
インゲンのごま和え

カロリー 174 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 6.7 g  
炭水化物 14.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 359 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 23.0 g  
炭水化物 21.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 280 kcal  
蛋白質 15.3 g 脂質 17.2 g  
炭水化物 15.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 220 kcal  
蛋白質 14.6 g 脂質 10.5 g  
炭水化物 15.4 g 塩分 2.1 g

カロリー 322 kcal  
蛋白質 16.2 g 脂質 18.2 g  
炭水化物 22.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 273 kcal  
蛋白質 12.8 g 脂質 15.5 g  
炭水化物 20.6 g 塩分 3.4 g

カロリー 288 kcal  
蛋白質 15.3 g 脂質 15.2 g  
炭水化物 19.8 g 塩分 2.1 g

**13 (日)** 鯖の磯辺焼  
人参煮  
高野豆腐煮  
ひじきの五目煮  
法蓮草のおひたし

**14 (月)** 鶏団子のケチャップ煮  
アスパラ  
キャベツソテー  
ぜんまいとコンニャク炒め煮  
和風サラダ

**15 (火)** 照焼チキン  
きのこソテー  
三色炒め煮  
ベーコンポテト  
五目野菜の甘酢和え

**16 (水)** 赤魚の天ぷら  
里芋のおろし煮  
人参のきんぴら  
しめじの中華玉子とじ  
蒸し野菜の塩こうじ和え

**17 (木)** カルピ丼の具  
野菜のチリソース煮  
なめこおろし  
白菜のスーフ煮  
ハムと春雨のサラダ

**18 (金)** 木刀魚の青じそ焼  
ピーマンソテー  
きくらげの甘酢和え  
高野豆腐の味噌煮  
じゃが芋と枝豆のおかかマヨ

**19 (土)** ほっけみりん焼  
インゲンソテー  
法蓮草と油揚げの煮物  
蕪のどぼろ煮  
野菜のピーナッツ和え

カロリー 258 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 16.2 g  
炭水化物 12.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 217 kcal  
蛋白質 7.9 g 脂質 9.3 g  
炭水化物 26.3 g 塩分 2.5 g

カロリー 236 kcal  
蛋白質 12.5 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 24.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 258 kcal  
蛋白質 13.0 g 脂質 14.2 g  
炭水化物 20.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 271 kcal  
蛋白質 8.6 g 脂質 15.1 g  
炭水化物 24.5 g 塩分 2.6 g

カロリー 233 kcal  
蛋白質 16.0 g 脂質 12.7 g  
炭水化物 15.3 g 塩分 2.2 g

カロリー 151 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 4.5 g  
炭水化物 15.3 g 塩分 1.9 g

**20 (日)** 鶏の幽庵焼  
竹輪のごま炒め  
切干と人参のハリハリ  
とうふのかに玉あんかけ  
菜の花ときこの和え物

**21 (月)** 揚げ豆腐の南蛮汁  
人参煮  
花麩煮  
大根とひじきのうま煮  
じゃがベーコンサラダ

**22 (火)** 牛肉と根菜の煮物  
玉子煮  
もずくの酢の物  
蒸しシュウマイ  
青菜のおかかマヨネーズ和え

**23 (水)** フリの西京焼  
なすのトロトロ生姜煮  
菜の花と竹輪の辛子和え  
白菜とミンチの中華炒め  
キャベツとベーコンの和え物

**24 (木)** 牛肉とキャベツの炒め物  
コンニャクとごぼうのきんぴら  
ひじき煮  
れんこんとさつまいもの煮物  
菜の花としめじの和え物

**25 (金)** サワラのバジルオリーブ焼  
キャベツのピーナッツあえ  
切昆布と竹の子の煮物  
豚肉としめじの生姜バター風味  
法蓮草とハムのマリネ

**26 (土)** ナスと鶏肉のしぎ焼  
若竹煮  
蒸し野菜の塩こうじ和え  
炒り豆腐  
ベーコンのごま酢和え

カロリー 284 kcal  
蛋白質 16.8 g 脂質 13.9 g  
炭水化物 18.9 g 塩分 2.1 g

カロリー 228 kcal  
蛋白質 9.8 g 脂質 11.2 g  
炭水化物 21.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 302 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 17.3 g  
炭水化物 23.1 g 塩分 2.3 g

カロリー 272 kcal  
蛋白質 16.7 g 脂質 13.8 g  
炭水化物 17.6 g 塩分 2.2 g

カロリー 348 kcal  
蛋白質 14.0 g 脂質 21.6 g  
炭水化物 23.5 g 塩分 3.2 g

カロリー 217 kcal  
蛋白質 16.7 g 脂質 11.7 g  
炭水化物 11.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 289 kcal  
蛋白質 15.9 g 脂質 15.0 g  
炭水化物 19.1 g 塩分 2.5 g

**27 (日)** ます塩麹焼  
ぜんまい煮  
人参のグラッセ  
豚肉と里芋のごま煮  
春菊のおかか和え

**28 (月)** チキンステーキ  
ミックスソテー  
アスパラ  
食べるトマトスーフ  
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 205 kcal  
蛋白質 18.6 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 14.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 342 kcal  
蛋白質 21.7 g 脂質 20.8 g  
炭水化物 14.8 g 塩分 1.6 g

