

# 2月 朝食メニュー



1 (火)

納豆  
豆腐の五目煮  
若芽の酢の物

2 (水)

厚揚げのどぼろ煮  
野菜と昆布の煮物  
ハンサンスー

3 (木)

温泉五子  
肉じゃが煮  
ハムとフロッコリーのマリネ

4 (金)

納豆  
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  
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  
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  
和風ポトフ  
れんこんサラダ

カロリー 87 kcal  
蛋白質 6.3 g 脂質 3.3 g  
炭水化物 9.9 g 塩分 1.3 g

8 (火)

納豆  
麩の玉子とじ  
野菜のおひたし

カロリー 130 kcal  
蛋白質 5.7 g 脂質 4.0 g  
炭水化物 17.6 g 塩分 1.3 g

9 (水)

鶏肉のすき焼煮  
中華うま煮  
和風マヨネーズ和え

カロリー 150 kcal  
蛋白質 8.8 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 9.8 g 塩分 1.2 g

10 (木)

肉団子と白菜の煮物  
ツナの玉子とじ  
おくらのとろろ和え

カロリー 137 kcal  
蛋白質 9.9 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 9.9 g 塩分 1.2 g

11 (金)

納豆  
牛ごぼうの生姜煮  
人参と春雨のサラダ

カロリー 189 kcal  
蛋白質 7.7 g 脂質 10.9 g  
炭水化物 14.7 g 塩分 1.6 g

12 (土)

寄せ豆腐のうすあん  
豚肉と里芋の煮物  
黒オリーブとツナのポテトサラダ

カロリー 176 kcal  
蛋白質 6.1 g 脂質 10.7 g  
炭水化物 13.3 g 塩分 1.4 g

13 (日)

牛肉とじゃが芋のマスタード炒め  
パスタのクリーム煮  
キャベツとベーコンの和え物

カロリー 218 kcal  
蛋白質 6.2 g 脂質 14.5 g  
炭水化物 15.2 g 塩分 1.2 g

14 (月)

キャベツと豚肉の味噌炒め  
大根と小松菜の煮物  
フロッコリーのサラダ

カロリー 110 kcal  
蛋白質 6.5 g 脂質 4.8 g  
炭水化物 9.8 g 塩分 1.2 g

15 (火)

納豆  
麩と豚肉のチャンフルー  
オクラのごま和え

カロリー 196 kcal  
蛋白質 8.1 g 脂質 11.2 g  
炭水化物 14.2 g 塩分 1.4 g

16 (水)

大根の味噌煮  
豆腐の五目煮  
さつまいものレモン煮

カロリー 153 kcal  
蛋白質 7.6 g 脂質 8.0 g  
炭水化物 13.1 g 塩分 1.6 g

17 (木)

大根と鶏肉のバター醤油  
ジャガ芋ときのこの煮物  
キャベツの白ドレ和え

カロリー 176 kcal  
蛋白質 7.6 g 脂質 9.5 g  
炭水化物 15.2 g 塩分 1.2 g

18 (金)

納豆  
牛肉の芋煮  
青菜のわさび和え

カロリー 203 kcal  
蛋白質 7.8 g 脂質 11.5 g  
炭水化物 17.0 g 塩分 1.7 g

19 (土)

豚肉と野菜の生姜炒め  
麩とえのきのさっと煮  
一夜漬(白菜・人参)

カロリー 282 kcal  
蛋白質 9.3 g 脂質 16.8 g  
炭水化物 22.5 g 塩分 1.9 g

20 (日)

ミートインオムレツ  
ツナあっさり煮  
マリネサラダ

カロリー 139 kcal  
蛋白質 9.1 g 脂質 6.4 g  
炭水化物 12.4 g 塩分 1.4 g

21 (月)

根菜と肉団子の和風生姜スープ  
中華うま煮  
揚げナスのめかぶ和え

カロリー 135 kcal  
蛋白質 8.9 g 脂質 6.9 g  
炭水化物 10.4 g 塩分 1.1 g

22 (火)

納豆  
豚すき風煮物  
野菜の三杯酢

カロリー 138 kcal  
蛋白質 5.3 g 脂質 1.5 g  
炭水化物 25.7 g 塩分 3.0 g

23 (水)

寄せ豆腐のうすあん  
カジキとチンゲン菜の酢豚風  
フロッコリーのごま和え

カロリー 138 kcal  
蛋白質 7.3 g 脂質 6.9 g  
炭水化物 13.3 g 塩分 1.3 g

24 (木)

豚肉と厚揚げの煮物  
ゴロゴロ野菜の塩炒め  
一夜漬(大根・人参)

カロリー 171 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 11.0 g  
炭水化物 10.7 g 塩分 1.1 g

25 (金)

納豆  
筑前煮  
白菜の生姜和え

カロリー 156 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 13.2 g 塩分 1.5 g

26 (土)

豚バラのすき焼煮  
さつまいもの小豆煮  
なめこおろし

カロリー 107 kcal  
蛋白質 4.9 g 脂質 5.7 g  
炭水化物 9.5 g 塩分 1.3 g

27 (日)

鶏肉と野菜のクリーム煮込み  
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

カロリー 155 kcal  
蛋白質 5.9 g 脂質 7.3 g  
炭水化物 13.1 g 塩分 1.9 g

28 (月)

煮合せ  
肉野菜煮込み  
青菜のわさび和え

カロリー 113 kcal  
蛋白質 7.7 g 脂質 4.9 g  
炭水化物 10.1 g 塩分 1.2 g

29 (火)

煮合せ  
肉野菜煮込み  
青菜のわさび和え

カロリー 176 kcal  
蛋白質 9.2 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 13.7 g 塩分 2.1 g

30 (水)

煮合せ  
肉野菜煮込み  
青菜のわさび和え

カロリー 160 kcal  
蛋白質 6.8 g 脂質 9.1 g  
炭水化物 12.4 g 塩分 1.6 g

31 (木)

カロリー 126 kcal  
蛋白質 8.5 g 脂質 5.9 g  
炭水化物 10.5 g 塩分 1.0 g

1 (金)

煮合せ  
肉野菜煮込み  
青菜のわさび和え

カロリー 224 kcal  
蛋白質 6.4 g 脂質 8.8 g  
炭水化物 28.6 g 塩分 1.0 g

2 (土)

煮合せ  
肉野菜煮込み  
青菜のわさび和え

カロリー 270 kcal  
蛋白質 10.3 g 脂質 14.5 g  
炭水化物 24.3 g 塩分 1.6 g

3 (日)

煮合せ  
肉野菜煮込み  
青菜のわさび和え

カロリー 176 kcal  
蛋白質 9.2 g 脂質 10.9 g  
炭水化物 11.4 g 塩分 1.7 g

4 (月)

煮合せ  
肉野菜煮込み  
青菜のわさび和え



# 2月

## 昼食メニュー



**1 (火)** ミックスカレー  
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  
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  
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  
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  
しめじの中華玉子とじ  
南瓜とツナのサラダ

カロリー 340 kcal  
蛋白質 11.0 g 脂質 21.2 g  
炭水化物 26.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 236 kcal  
蛋白質 12.4 g 脂質 15.7 g  
炭水化物 11.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 158 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 7.6 g  
炭水化物 15.3 g 塩分 2.0 g

カロリー 293 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 19.4 g  
炭水化物 17.2 g 塩分 1.2 g

カロリー 198 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 11.0 g  
炭水化物 10.4 g 塩分 1.7 g

**6 (日)** 和風唐揚げ  
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  
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  
高野豆腐と牛肉の煮込み  
中華サラダ

**9 (水)** ヒレカツ  
ジャーマンポテト  
パスタのサラダ

**10 (木)** 赤魚の味噌煮  
豚肉豆腐  
菜の花としめじの和え物

**11 (金)** 豚肉のおろし煮  
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  
厚揚げと若芽の玉子とじ  
コールスローサラダ

カロリー 217 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 9.5 g  
炭水化物 23.1 g 塩分 1.8 g

カロリー 180 kcal  
蛋白質 10.7 g 脂質 8.6 g  
炭水化物 16.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 284 kcal  
蛋白質 12.6 g 脂質 18.3 g  
炭水化物 15.5 g 塩分 1.3 g

カロリー 370 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 24.8 g  
炭水化物 27.1 g 塩分 1.2 g

カロリー 153 kcal  
蛋白質 14.2 g 脂質 4.7 g  
炭水化物 13.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 327 kcal  
蛋白質 12.8 g 脂質 25.0 g  
炭水化物 8.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 169 kcal  
蛋白質 13.0 g 脂質 8.0 g  
炭水化物 8.6 g 塩分 1.2 g

**13 (日)** 野菜コロッケ  
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  
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  
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  
スパゲッティイタリアン  
スロッキーのカニカママヨネーズ

**17 (木)** サワラのごま焼  
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  
豚肉と大根のピリ辛煮  
ミックスマカロニサラダ

**19 (土)** えびカツ  
ナスの油炒め  
鶏とごぼうの酢味噌和え

カロリー 231 kcal  
蛋白質 5.9 g 脂質 13.8 g  
炭水化物 21.8 g 塩分 1.4 g

カロリー 254 kcal  
蛋白質 9.9 g 脂質 17.0 g  
炭水化物 14.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 129 kcal  
蛋白質 13.8 g 脂質 1.7 g  
炭水化物 13.9 g 塩分 2.0 g

カロリー 249 kcal  
蛋白質 8.0 g 脂質 13.8 g  
炭水化物 22.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 191 kcal  
蛋白質 15.1 g 脂質 9.6 g  
炭水化物 10.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 260 kcal  
蛋白質 9.8 g 脂質 15.9 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 193 kcal  
蛋白質 7.8 g 脂質 10.0 g  
炭水化物 15.8 g 塩分 1.1 g

**20 (日)** さば梅煮  
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  
さつま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  
鶏ごぼう  
さつま芋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  
麩の玉子とじ  
さっぱりポテトサラダ

**24 (木)** メンチカツ  
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  
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  
麩の野菜あんかけ  
切干と法蓮草のおひたし

カロリー 305 kcal  
蛋白質 12.0 g 脂質 21.9 g  
炭水化物 13.2 g 塩分 1.4 g

カロリー 303 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 22.7 g  
炭水化物 13.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 227 kcal  
蛋白質 19.5 g 脂質 8.4 g  
炭水化物 17.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 326 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 20.5 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 206 kcal  
蛋白質 7.1 g 脂質 10.8 g  
炭水化物 20.2 g 塩分 1.4 g

カロリー 288 kcal  
蛋白質 11.0 g 脂質 14.1 g  
炭水化物 28.8 g 塩分 3.1 g

カロリー 182 kcal  
蛋白質 13.3 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 10.9 g 塩分 1.8 g

**27 (日)** 豆腐ハンバーグ(かけだれ)  
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  
ひじきと挽肉の炒め煮  
四色なます

カロリー 226 kcal  
蛋白質 7.2 g 脂質 13.7 g  
炭水化物 17.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 163 kcal  
蛋白質 13.7 g 脂質 5.9 g  
炭水化物 13.8 g 塩分 1.7 g



HAPPY  
VALENTINE'S DAY!

# 2月

## 夕食メニュー



**1(火)** 牛肉の柳川風煮  
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  
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  
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  
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  
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 176 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 9.6 g  
炭水化物 15.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 182 kcal  
蛋白質 19.0 g 脂質 4.9 g  
炭水化物 15.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 152 kcal  
蛋白質 8.9 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 11.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 223 kcal  
蛋白質 13.2 g 脂質 12.5 g  
炭水化物 13.5 g 塩分 1.6 g

カロリー 160 kcal  
蛋白質 8.5 g 脂質 5.9 g  
炭水化物 15.3 g 塩分 1.7 g

**6(日)** ほっけ塩焼  
鶏肉とじゃが芋の揚煮  
春菊のおひたし

**7(月)** 牛焼肉炒め  
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  
さつまいもの味噌炒め  
マリネサラダ

**9(水)** フリの照焼  
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  
フロッコリーの煮物  
コーンサラダ

**11(金)** 天津飯の具  
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  
じゃが芋と椎茸の煮物  
インゲンのごま和え

カロリー 144 kcal  
蛋白質 13.2 g 脂質 6.2 g  
炭水化物 8.9 g 塩分 1.2 g

カロリー 350 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 23.0 g  
炭水化物 19.5 g 塩分 1.6 g

カロリー 256 kcal  
蛋白質 13.5 g 脂質 16.2 g  
炭水化物 13.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 193 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 10.2 g  
炭水化物 9.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 283 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 17.6 g  
炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 247 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 14.6 g  
炭水化物 17.5 g 塩分 2.8 g

カロリー 231 kcal  
蛋白質 12.4 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 12.9 g 塩分 1.7 g

**13(日)** 鰯の磯辺焼  
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  
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  
ベーコンポテト  
五目野菜の甘酢和え

**16(水)** 赤魚の天ぷら  
しめじの中華玉子とじ  
蒸し野菜の塩こうじ和え

**17(木)** カルビ丼の具  
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  
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  
蕪のどぼろ煮  
野菜のピーナッツ和え

カロリー 227 kcal  
蛋白質 12.7 g 脂質 14.8 g  
炭水化物 10.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 206 kcal  
蛋白質 7.0 g 脂質 9.3 g  
炭水化物 23.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 199 kcal  
蛋白質 10.6 g 脂質 8.1 g  
炭水化物 20.1 g 塩分 1.3 g

カロリー 226 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 13.4 g  
炭水化物 15.1 g 塩分 1.2 g

カロリー 244 kcal  
蛋白質 7.9 g 脂質 14.4 g  
炭水化物 19.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 207 kcal  
蛋白質 15.4 g 脂質 12.0 g  
炭水化物 9.7 g 塩分 1.9 g

カロリー 127 kcal  
蛋白質 11.0 g 脂質 3.8 g  
炭水化物 12.1 g 塩分 1.5 g

**20(日)** 鶏の幽庵焼  
とうふのかに玉あんかけ  
菜の花ときこの和え物

**21(月)** 揚げ豆腐の南蛮つ汁  
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  
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  
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  
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フ焼  
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  
炒り豆腐  
ベーコンのごま酢和え

カロリー 243 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 12.9 g  
炭水化物 12.8 g 塩分 1.5 g

カロリー 212 kcal  
蛋白質 9.3 g 脂質 11.2 g  
炭水化物 18.1 g 塩分 1.6 g

カロリー 263 kcal  
蛋白質 9.4 g 脂質 15.2 g  
炭水化物 20.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 235 kcal  
蛋白質 15.2 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 14.0 g 塩分 1.7 g

カロリー 324 kcal  
蛋白質 13.4 g 脂質 21.0 g  
炭水化物 18.9 g 塩分 2.6 g

カロリー 193 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 10.8 g  
炭水化物 7.9 g 塩分 1.5 g

カロリー 274 kcal  
蛋白質 14.8 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 15.9 g 塩分 2.1 g

**27(日)** ます塩焼  
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  
食べるトマトスープ  
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 188 kcal  
蛋白質 18.1 g 脂質 7.6 g  
炭水化物 10.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 321 kcal  
蛋白質 20.3 g 脂質 20.7 g  
炭水化物 10.7 g 塩分 1.4 g

