

2023年2月朝食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
			1 豚肉と大根の煮物 法蓮草と豆腐のチャンフルー パンサンスー	2 温泉玉子 肉じゃが煮 人参のごま味噌サラダ	3 納豆 鶏肉ピーマン炒め 青菜のわさび和え	4 がんもと白菜の煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め ごぼうの柚子風味
5 ミートインオムレツ ベーコンと野菜のソテー スパゲティサラダ	6 大根と豚肉の甘辛煮 和風ポトフ 春雨と菜の花の梅わさし和え	7 納豆 鶏肉のネギ味噌炒め 野菜のおひたし	8 鶏団子の中華風 じゃが芋と人参のカレー炒め ハムの和風サラダ	9 豚肉と冬野菜の味噌炒め 豆腐のかに風あんかけ おくらのごろろ和え	10 納豆 牛ごぼうの生姜煮 人参と春雨のサラダ	11 寄せ豆腐のうすあん 麺と野菜の煮物 フロッコリーのツナマヨ和え
12 じゃが芋テミグラスソース ツナの玉子とじ オクラのさっぱりオリーブ	13 豚肉豆腐 大根と小松菜の煮物 フロッコリーのサラダ	14 納豆 麺と豚肉のチャンフルー オクラのごま和え	15 キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨とツナのピリ辛炒め おからと玉ねぎのサラダ	16 大根と鶏肉のバター醤油 ジャガイモと椎茸の煮物 キャベツとツナのナムル	17 納豆 牛肉の甘酢炒め 菜の花としめじの和え物	18 豚肉と野菜の生姜炒め 五日炒め煮 ハムとフロッコリーのマリーネ
19 野菜とハムの卵炒め ふきと大根のスープ煮 南瓜サラダ	20 根菜と肉団子の和風生姜スープ なすのトロトロ生姜煮 若布の塩こうじ和え	21 納豆 豚肉の千りソース炒め 野菜の三杯酢	22 煮合せ(大根・巾着・れんこん) 春雨としめじの炒め物 ポテトマサラダ	23 鶏肉ピーマン炒め ゴロゴロ野菜の塩炒め かにかまと春雨の中華和え	24 納豆 鶏と大根の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味	25 豚肉と冬野菜の味噌炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め れんこんサラダ
26 しめじの中華玉子とじ ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカマヨネース	27 肉野菜煮込み さつまいもの味噌炒め キャベツと卵のみそマヨ和え	28 納豆 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ				
29 納豆 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ						
30 納豆 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽と春雨のサラダ						



2023年2月昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 鶏肉のレモン風味焼 (インゲンソテー) フロッコリーとハムのクリーム煮 さっぱりポテトサラダ	2 とんかつ (菜の花と錦糸玉子のおひたし) 蕪と鶏肉の煮物 大根と柚子の甘酢漬け	3 治部風煮物 ジャガイモのどぼろ煮 マカロニのたまご味噌マヨ	4 肉カボチャ 五色煮 菜の花のおひたし
5 鶏の天ぷら (三色炒め煮) 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし 天ぷらのタレ	6 牛肉と厚揚げの甘辛煮 蒸しシュウマイ 千ゲン菜ともやしの和え物	7 豚ヒレ肉の酢豚 ジャーマンポテト オーロラマカロニサラダ	8 赤魚の生姜煮 (人参しりしり) 豚バラのすき焼き煮 南瓜サラダ	9 いわしつみれのおでん (ナスの油炒め) キャベツの麻婆あんかけ 小松菜のおひたし	10 ナスと鶏肉のしぎ焼 油揚げの玉子とじ マッシュサラダ	11 ホッケの照焼 (オニオンソテー) 鶏大豆 コールスローサラダ
12 ロールキャベツクリーム煮 れんこんと鶏肉のカレー煮 春菊のなめこ和え	13 野菜コロッケ 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え	14 赤魚の醤油バター焼き (ふきのかつお煮) 竹の子と春雨のスーフ煮 若芽の明太和え	15 チキンピカタ (青じご pasta) ベーコンポテト フロッコリーのカニカママヨネース	16 サワラのごま醤油焼 (大豆煮) れんこんの五目炒め煮 オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え	17 白菜煮込みハンバーグ (人参グラッセ) 豚肉と厚揚げの煮物 メンマの中華和え	18 えびカツ (マカロニトマト炒め) ナスの油炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え
19 麻婆豆腐 竹の子と豚肉の味噌煮 ハンサンスー	20 ポークチャップ さつま揚げと小松菜の煮浸し 梅和えスパゲティ	21 フリの西京焼 (菜の花のツナ炒め) 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物	22 鶏の酒蒸し香味ソース (スパソテー) 中華うま煮 青菜のおかかマヨネース和え	23 ささみ大葉フライ (オクラのペロンチーノ) 焼きそば かぼちゃのタルタルサラダ	24 ミックスカレーのルー フレンオムレツ カリフラワーのピクルス	25 さば塩焼 (ふきと人参の甘露煮) キャベツの麻婆あんかけ 切干と法蓮草のおひたし
26 豆腐ハンバーグ (かけだれ) (ツナと大豆の炒め煮) 野菜炒め 春雨の中華和え	27 肉団子の甘酢煮 大根とツナの炒め物 スパゲティサラダ	28 ハムカツ (フレンチマカロニ) イカと青梗菜の炒め物 キャベツサラダ				
29 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	30 鶏肉と野菜の中華炒め	31 豚ヒレ肉の酢豚	32 赤魚の生姜煮	33 いわしつみれのおでん	34 ナスと鶏肉のしぎ焼	35 ホッケの照焼
36 鶏の天ぷら	37 牛肉と厚揚げの甘辛煮	38 豚ヒレ肉の酢豚	39 赤魚の生姜煮	40 いわしつみれのおでん	41 ナスと鶏肉のしぎ焼	42 ホッケの照焼
43 鶏肉のレモン風味焼	44 とんかつ	45 治部風煮物	46 肉カボチャ	47 鶏肉のレモン風味焼	48 とんかつ	49 治部風煮物
50 肉カボチャ	51 鶏肉のレモン風味焼	52 とんかつ	53 治部風煮物	54 肉カボチャ	55 鶏肉のレモン風味焼	56 とんかつ
57 治部風煮物	58 肉カボチャ	59 鶏肉のレモン風味焼	60 とんかつ	61 治部風煮物	62 肉カボチャ	63 鶏肉のレモン風味焼
64 とんかつ	65 治部風煮物	66 肉カボチャ	67 鶏肉のレモン風味焼	68 とんかつ	69 治部風煮物	70 肉カボチャ
71 鶏肉のレモン風味焼	72 とんかつ	73 治部風煮物	74 肉カボチャ	75 鶏肉のレモン風味焼	76 とんかつ	77 治部風煮物
78 肉カボチャ	79 鶏肉のレモン風味焼	80 とんかつ	81 治部風煮物	82 肉カボチャ	83 鶏肉のレモン風味焼	84 とんかつ
85 治部風煮物	86 肉カボチャ	87 鶏肉のレモン風味焼	88 とんかつ	89 治部風煮物	90 肉カボチャ	91 鶏肉のレモン風味焼
92 とんかつ	93 治部風煮物	94 肉カボチャ	95 鶏肉のレモン風味焼	96 とんかつ	97 治部風煮物	98 肉カボチャ
99 鶏肉のレモン風味焼	100 とんかつ	101 治部風煮物	102 肉カボチャ	103 鶏肉のレモン風味焼	104 とんかつ	105 治部風煮物





2023年2月夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			さば梅煮 (ふきのきんぴら) 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のおかか和え	ロールキャベツの白味噌仕立て (マッシュポテト) さつまいも揚げと小松菜の煮浸し フロッコリーのサラダ	7月の照焼 (大豆と人参の煮物) 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	オニオンソースハンバーグ (切干大根のカレーきんぴら) 竹輪と玉ねぎの卵とじ ベーコンと白菜のマリネ
			カロリー 291 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 16.4 g 塩分 2.2 g	カロリー 133 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 3.6 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.6 g	カロリー 304 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 190 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.9 g
5	6	7	8	9	10	11
えびのケチャップ炒め 鶏肉とジャガ芋の揚煮 オクラとツナの胡麻マヨネーズ	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん (ナスの挽肉炒め) 豚肉ときくらげの卵炒め キャベツのピーナッツ和え	さばみりん干焼 (さつまいもと小松菜の煮物) イカと白菜の中華煮 若芽のごま酢和え	チキンのおろしトマトソース (塩枝豆) 野菜とハムの卵炒め キャベツの白だし和え	肉じゃが 焼きそば コーンサラダ	中華丼の具 ナポリタンポテト オクラとめかぶの三杯酢	ハニーマスタードチキン (れんこんの土佐煮) 蕪のとうろ煮 インゲンのごま和え
カロリー 206 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 247 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 15.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 28.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 277 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 27.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.2 g	カロリー 200 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.7 g
12	13	14	15	16	17	18
7月の磯辺焼 (人参煮) ひじきの具だくさん煮 法蓮草のおひたし	鶏団子のケチャップ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	鶏の柚子胡椒炒め (きのこソテー) じゃが芋のカレーとほうろ煮 法蓮草とハムのマリネ	鯖の味噌煮 (切干大根煮) 筑前煮 菜の花ときのこの和え物	カルビ丼の具 白菜のスーフ煮 ハムと春雨のサラダ	鶏のちゃんちゃん焼き 竹輪と玉ねぎの卵とじ じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	メバルみりん焼 (ごま昆布) 麩と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え
カロリー 206 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 12.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 206 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.6 g 塩分 2.2 g	カロリー 216 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.3 g 塩分 2.5 g	カロリー 294 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 245 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 233 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 136 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 3.9 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.3 g
19	20	21	22	23	24	25
ハーフチキンソテー (オニオンソテー) とうふのかに玉あんかけ 菜の花とツナの辛子和え	赤魚のみぞれ煮 (ふきの含め煮) フロッコリーの卵とじ じゃがベーコンサラダ	牛肉の柳川風煮 蒸しシュウマイ 若芽としらすのおひたし	あぶらかれい味噌煮 (一夜漬(白菜昆布)) 肉じゃが煮 春菊のおひたし	生姜焼き れんこんとさつまいもの煮物 ひじきとごぼうのナムル	サワラのバジルオリーブ焼 (うま塩キャベツ) 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花と竹輪の辛子和え	照焼チキン (フロッコリーの明太子煮) 炒り豆腐 インゲンとツナのマスタード和え
カロリー 206 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 166 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 6.0 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 206 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 167 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 3.6 g 炭水化物 14.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 227 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 21.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 206 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.5 g	カロリー 238 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.6 g
26	27	28				
白身魚の生姜煮 (ぜんまい煮) 豚肉と大根の煮物 菜の花の菜種和え	焼肉塩炒め 白菜と厚揚げの中華とほうろ煮 蒸し鶏のヘルシー和え	赤魚の磯辺焼 (オクラのさっぱりオリーブ) ひじきと挽肉の炒め煮 四色なます				
カロリー 163 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 324 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 162 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.9 g				

