

2024年 2月 朝食メニュー

日

月

火

水

木

金

土



1 肉じゃが煮 人参とコーンの和え物	2 鶏肉ピーマン炒め 小松菜の辛子和え	3 高野豆腐と法蓮草の含め煮 たたきごぼう
カロリー 110 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 3.5 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.1 g	カロリー 119 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 5.4 g 炭水化物 10.6 g 塩分 1.1 g	カロリー 80 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 2.9 g 炭水化物 9.4 g 塩分 1.4 g

4 豚肉ときこの香草炒め スパゲティサラダ	5 麩と豚肉のチャンフルー 春雨と菜の花の梅わさし和え	6 鶏肉のネギ味噌炒め 野菜のおひたし	7 鶏団子の中華風 フロッコリーのサラダ
---------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

11 じゃが芋のネミグラス煮 オクラのさっぱりオリーブ	12 豚肉豆腐 蒸し野菜の塩こうじ和え	13 鶏のちゃんちゃん焼き 人参とコーンの和え物	14 キャベツと豚肉のカキソース炒め ごぼうのみかぶ和え	15 大根と鶏肉のバター醤油 生しめじのイタリアン	16 牛肉と根菜の煮物 法蓮草のごま和え	17 豚肉と野菜の生差炒め ゴボウのピリ辛サラダ
カロリー 181 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.0 g	カロリー 136 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 6.2 g 炭水化物 12.3 g 塩分 0.9 g	カロリー 107 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 2.3 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.7 g	カロリー 111 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 4.8 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.2 g	カロリー 176 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 16.0 g 塩分 0.9 g	カロリー 193 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.1 g	カロリー 81 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 2.3 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.5 g

18 野菜とハムの卵炒め 春雨サラダ	19 肉団子と白菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ	20 豚肉と冬野菜の味噌炒め オクラとめかぶの三杯酢	21 キャベツとしらすに卵とじ じゃが芋の中華風サラダ	22 がんもと白菜の煮物 切干と人参のハリハリ	23 鶏肉ピーマン炒め 春雨の酢の物	24 鶏肉とごぼうの味噌煮込み れんこんサラダ
カロリー 99 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 3.8 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.0 g	カロリー 103 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 3.9 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.0 g	カロリー 106 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 4.5 g 炭水化物 9.9 g 塩分 1.4 g	カロリー 147 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 10.3 g 塩分 1.3 g	カロリー 110 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 8.1 g 塩分 1.0 g	カロリー 138 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.1 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.1 g

25 じゃが芋の洋風玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え	26 肉野菜煮込み かぼちゃのオリーブサラダ	27 玉ねぎと高野豆腐の煮物 メンマの中華和え	28 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のおひたし	29 えびのスーフ炒め おくらのとろろ和え
カロリー 154 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 9.9 g 塩分 1.1 g	カロリー 142 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.1 g	カロリー 107 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 5.1 g 炭水化物 8.7 g 塩分 1.0 g	カロリー 100 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 4.6 g 炭水化物 11.6 g 塩分 0.9 g	カロリー 121 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 7.8 g 塩分 1.5 g

カロリー 115 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 6.4 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.0 g	カロリー 152 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.0 g	カロリー 150 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 9.7 g 塩分 1.3 g	カロリー 142 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 8.6 g 塩分 1.0 g	カロリー 72 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 1.5 g 炭水化物 12.3 g 塩分 0.9 g
---	---	--	--	--



2024年 2月 昼食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|
| <p>4 白身フライ
麩の野菜あんかけ
オクラとツナの辛み和え</p> | <p>5 きこのハヤシライス
フレッシュオムレツ
キャロットラペ</p> | <p>6 豚キムチ
ナスと麩の炒め煮
オーロラマカロニサラダ</p> | <p>7 赤魚の生姜煮
豚バラのすき焼き煮
千ゲン菜ともやしの和え物</p> | <p>1 どんかつ
蕪と鶏肉の煮物
オクラのごま和え</p> | <p>2 豚肉と厚揚げの炒め物
ジャガイモのどぼろ煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え</p> | <p>3 八宝菜
五色煮
菜の花のおひたし</p> |
|--|---|---|---|---|---|--|

<p>カロリー 278 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 252 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 17.0 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 102 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 1.3 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.0 g</p>
--	---	--

- | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|--|
| <p>11 鶏肉のごま醤油焼き
蕪のどろ煮
コールスローサラダ</p> | <p>12 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</p> | <p>13 赤魚の醤油バター焼き
蓮根と竹輪のきんぴら
キャベツとツナのナムル</p> | <p>14 千キンピカタ
ベーコンポテト
フロッキーのカニカママヨネーズ</p> | <p>15 アジのカレー焼
れんごんの五目炒め煮
南瓜とツナのサラダ</p> | <p>16 えびカツ
豚肉と厚揚げの煮物
じゃが芋と枝豆のおかかマヨ</p> | <p>17 和風おろしハンバーグ
スッキーニのトマト炒め
若芽ともやしの酢の物</p> |
|--|---|--|---|---|---|--|

<p>カロリー 255 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.2 g</p>	<p>カロリー 278 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 26.1 g 塩分 3.4 g</p>	<p>カロリー 272 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 162 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 7.1 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.3 g</p>	<p>カロリー 199 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 210 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 240 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 7.7 g 塩分 1.3 g</p>
---	--	--	---	---	---	---

- | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| <p>18 ほっけ塩焼
なめごとじゃが芋の煮物
キャベツとベーコンの和え物</p> | <p>19 ポークチャップ
さつま揚げと小松菜の煮浸し
白菜の梅しごマヨネーズ和え</p> | <p>20 フリの西京焼
鶏肉のすき焼き
野菜のピーナッツ和え
しらすご飯</p> | <p>21 鶏の酒蒸し香味ソース
豆腐のあっさりカレー煮込み
青菜のおかかマヨネーズ和え</p> | <p>22 やわらかメンチカツ
焼きそば
なすの中華風南蛮漬け</p> | <p>23 法蓮草カレー
キャベツとしらすの卵とじ
人参とコーンのツナマヨ和え</p> | <p>24 白身魚の生姜煮
豚肉と大根の煮物
菜の花のおひたし</p> |
|--|--|--|---|--|--|--|

<p>カロリー 229 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 10.2 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 250 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.0 g 塩分 1.2 g</p>	<p>カロリー 163 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 5.2 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 259 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 197 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 13.5 g 塩分 1.4 g</p>	<p>カロリー 257 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.1 g</p>	<p>カロリー 138 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 3.7 g 炭水化物 17.2 g 塩分 1.7 g</p>
--	---	---	--	---	---	--

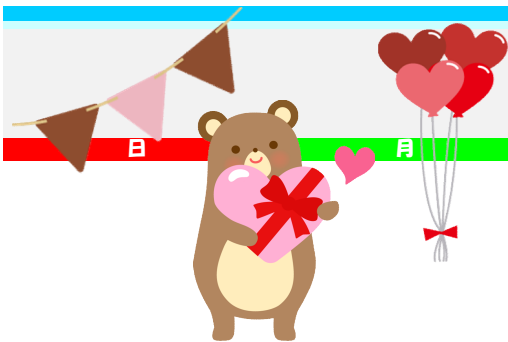
- | | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>25 煮合せ(椎巾鶏人)
炒り豆腐
ひじきとごぼうのナムル</p> | <p>26 肉団子の甘酢煮
大根とツナの炒め物
スパゲティサラダ</p> | <p>27 鶏もも竜田揚げ
イカと青梗菜の炒め物
フロッキーのサラダ</p> | <p>28 あぶらかれい生姜煮
厚揚げのどぼろ煮
大根と青菜の柚子和え</p> | <p>29 鶏肉のきのこあん
法蓮草と豆腐の玉子とじ
ミックスマカロニサラダ</p> |
|---|---|---|--|---|

<p>カロリー 131 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 4.5 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 244 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 18.5 g 塩分 2.2 g</p>	<p>カロリー 259 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 14.5 g 塩分 2.8 g</p>	<p>カロリー 285 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 10.7 g 塩分 2.2 g</p>	<p>カロリー 321 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.1 g 塩分 2.4 g</p>	<p>カロリー 251 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.5 g 塩分 3.0 g</p>	<p>カロリー 154 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 4.3 g 炭水化物 12.0 g 塩分 1.3 g</p>
---	--	--	--	---	---	---

<p>カロリー 189 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 252 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.4 g 塩分 2.4 g</p>	<p>カロリー 226 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 15.7 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 145 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 3.0 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 232 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.9 g</p>
--	---	--	---	--



2024年 2月 夕食メニュー



ハッピー
バレンタイン♡

日 月 火 水 木 金 土

1	ロールキャベツの白味噌仕立て さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ	2	サワラの照焼 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	3	鶏団子の照煮 フロッキーの卵とじ マリーネサラダ								
4	オニオンソースハンバーグ スッキーニのトマト炒め 白菜の辛子柚子和え	5	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのピーナツ和え	6	メバルみりん焼 五日巾着煮 若芽のごま酢和え	7	千キンのおろしトマトソース 二色野菜の玉子とじ キャベツの白だし和え	8	鶏の柚子胡麻炒め 大根とツナの炒め物 白菜と若芽のナムル	9	豚生姜焼き丼 竹輪の五色きんぴら オクラとめかぶの三杯酢	10	ホイコーロー 鶏大豆 菜の花としめじの和え物

11	12	13	14	15	16	17
木刀魚の青じし焼 れんこんと鶏肉のカレー煮 インゲンのごま和え	鶏団子のケチャップ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白菜の辛子柚子和え	牛肉とさつま芋の胡麻味噌煮 麩の玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ	鯖の味噌煮 筑前煮 青菜の山かけ	肉じゃが 白菜と竹輪の煮びたし ハムと春雨のサラダ	麻婆豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ひじきとベーコンの煮物	鶏肉と野菜の甘酢炒め ナスの油炒め 和風コールスロー

18	19	20	21	22	23	24
ハーフ千キンソーテー インゲンと豚肉のトマト炒め 菜の花の菜種和え	赤魚のみぞれ煮 とうふのかに玉あんかけ 若芽の粒マスタードサラダ	豚バラとじゃが芋の山椒炒め 蒸しシュウマイ 野菜のおひたし	あぶらかれい味噌煮 大根と豚肉の甘辛煮 一夜漬（白菜昆布）	生姜焼き れんこんとさつま揚げの煮物 菜の花とときのこの和え物	ほっけみりん焼 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラのごま和え	豆腐ハンバーグ（かけだれ） 野菜炒め 白菜の梅しどマヨネーズ和え

25	26	27	28	29
さば塩焼 蕪のどぼろ煮 切干と法蓮草のおひたし	キャベツと豚肉の塩あんかけ 白菜と厚揚げの中華どぼろ煮 人参とコーンの和え物	赤魚の磯辺焼 ひじきの具だくさん煮 五日野菜の甘酢和え	照焼きキン フロッキーとハムのクリーム煮 ポテトサラダ	あんかけお魚ハンバーグ 豚バラもやし 青菜のわさび和え

189 kcal	161 kcal	301 kcal	282 kcal	199 kcal	195 kcal	250 kcal
蛋白質 16.7 g 脂質 9.2 g 炭水化物 9.6 g 塩分 1.6 g	蛋白質 6.3 g 脂質 5.6 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.2 g	蛋白質 10.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 27.0 g 塩分 2.0 g	蛋白質 15.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.7 g	蛋白質 10.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.6 g	蛋白質 12.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 16.3 g 塩分 2.0 g	蛋白質 10.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.8 g

189 kcal	134 kcal	273 kcal	185 kcal	225 kcal	171 kcal	184 kcal
蛋白質 13.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 10.7 g 塩分 1.4 g	蛋白質 12.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.7 g	蛋白質 9.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 21.8 g 塩分 1.5 g	蛋白質 17.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 10.1 g 塩分 1.8 g	蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.7 g 塩分 2.3 g	蛋白質 13.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.8 g	蛋白質 4.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.8 g

196 kcal	190 kcal	122 kcal	272 kcal	212 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 5.6 g 塩分 1.7 g	蛋白質 11.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 11.8 g 塩分 1.6 g	蛋白質 11.6 g 脂質 3.3 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.4 g	蛋白質 11.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.3 g	蛋白質 12.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 10.8 g 塩分 1.5 g

