	日	月	火	水	木	金	土
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
朝食	豆腐のひき肉包み揚げ 白菜の浅漬け風 紫花豆 みそ汁	磯風味白揚げ 野菜の卵和え やみつきほうれん草 みそ汁	コーンピースオムレツ ビーフンと野菜の炒め煮風 なめこおろし みそ汁	野菜のつくね巻き 麩の卵仕立て もずく みそ汁	いわし入りハンバーグ ふきの酢みそ和え 味付湯葉 みそ汁	野菜丸天 なす生姜風味煮 ゆかり納豆 みそ汁	スクランブルエッグ 千切り野菜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	162/6.9/9.1/14.4/1.6	107/5.4/4.1/12.3/1.7	95/4.4/2.3/16.0/1.7	142/9.3/3.8/17.5/2.1	134/8.2/4.0/16.6/1.7	121/8.8/4.0/14.2/2.1	145/6.7/6.8/15.3/2.0
昼食	鮭と彩り野菜のバター正油ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁 フルーツ（白桃缶）	鶏肉とつみれの水炊き風 さつまいもいとこ煮 生姜風味和え 中華スープ	**かぶとお揚げの節分ご飯** **ミニ十勝風豚皿** **人参の子和え** **いわしつみれ汁**	牛肉と野菜の中華炒め イカすり身カツ かにかまサラダ みそ汁	スケソウダラグリル ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ みそ汁	ミニわかめご飯 山椒香る和風きのこあんかけ蕎麦 鶏レバーのたれがらめ ワサビマヨ和え フルーツ（キウイフルーツ）	チキンカツ デミグラス風 ペンネのソテー風 大根葉油揚げ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	263/11.5/13.8/23.2/2.3	281/12.3/13.1/29.0/3.8	216/9.4/14.5/11.8/2.4	277/9.7/18.2/17.5/2.0	216/15.8/10.9/16.9/1.9	296/12.7/7.9/46.7/3.9	355/15.7/17.4/34.0/2.9
夕食	チキンクリーム煮 エビフライ わかめサラダ みそ汁	さわら味噌煮 根菜のごった煮 からし菜の和え物 すまし汁	鶏肉の照りがらめ じゃが芋トマト煮 さっぱり和え みそ汁	発芽玄米ご飯 サバ土佐煮 筍と椎茸の当座煮 ハム和え 水餃子スープ	ほうれん草の洋風ライス パンプキンクラムチャウダー ツナ和え プリン	ポークソテー味噌味 ゼンマイの煮物 もやしとゴーヤの和え物 すまし汁	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	270/14.1/16.6/16.9/2.1	203/14.1/10.2/15.2/2.3	212/14.4/8.6/20.9/2.1	287/15.7/17.9/21.4/2.3	317/10.7/17.1/31.4/3.2	212/11.8/12.2/13.2/2.4	221/14.0/5.7/30.3/1.9
	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
朝食	鮭寄せ 高野豆腐煮 野菜の甘酢和え みそ汁	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 三色豆 みそ汁	ミートボール ﾜｶﾒとｶﾆｶﾏのやわらか煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	千草玉子焼き れんこん金平 菜の花ちらし みそ汁	蒸し鶏サラダ おからと竹輪の炒り煮 しろ菜の白だし煮 みそ汁	ボイルウインナー ふき土佐煮 春雨中華サラダ みそ汁	あじさんが焼き 里芋の鶏そぼろあん 小松菜のかにかま和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	171/9.9/8.1/15.1/1.7	145/8.5/5.2/17.2/1.4	136/8.3/6.4/13.3/2.5	113/6.0/3.2/16.1/2.0	125/9.4/5.7/9.3/1.8	148/6.1/7.8/12.9/3.3	138/8.9/4.4/16.2/1.6
昼食	赤魚味噌幽庵焼き 春雨と豚肉の炒め煮 なすときゅうりの紅生姜マヨ添え すまし汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き かぶと竹輪の含め煮 わかめスープ フルーツ（黄桃缶）	ぶり照り揚げ ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ風味 みそ汁	ゆず香冬のちらし寿司 鶏むねの唐揚げ きゅうりと蒲鉾の和え物 具だくさん汁	ミニ角煮混ぜごはん 味噌バタコーンらーめん しろ菜の白だし煮 ピーマンナムル フルーツミックス	さば塩焼き 豆乳がんも煮 茹で野菜～マヨソース～ みそ汁	**コンソメライス** **鶏肉と野菜のブイヤベース風** **大根サラダ** **窯焼きエクレア**
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	218/10.6/14.1/12.0/1.6	201/9.8/7.8/21.7/4.0	285/12.3/14.1/28.1/2.3	225/12.7/9.8/23.0/3.1	395/12.5/13.6/55.4/6.2	259/17.5/19.7/7.4/2.4	206/9.2/9.7/21.0/3.2
夕食	コーンの炊き込みご飯 肉団子のスープカレー グリーンサラダ 杏仁豆腐	白身魚のフリッター～シーザー～ 里芋の小エビあんかけ 高菜のせ変わり奴 みそ汁	五穀ご飯 チキンのコンソメ風味 カリフラワーのクリーム煮 スナップエンドウのチーズがけ みそ汁	厚揚と豚肉のとろみ炒め ふろふき大根 かぼちゃのツナサラダ すまし汁	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 キャベツとはんぺんの和え物 みそ汁	中華風バーグ 甘辛鶏ごぼう マリネ風 みそ汁	海老チャーハン チキンピカタ さつま揚げとインゲンのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 中華スープ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	216/9.6/7.8/29.7/3.7	291/15.0/14.9/26.3/2.1	210/13.8/10.2/17.8/2.2	269/12.1/13.9/24.4/3.3	218/16.3/11.9/12.7/3.1	234/14.1/10.6/23.9/2.4	211/14.5/11.0/13.7/2.3
	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ きゅうりのゆず塩風味 白福豆 みそ汁	目玉焼き いんげんの胡麻よごし 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	はんぺんの白だし煮 人参しりしり 梅キャベツ みそ汁	ソーセージステーキ 牛肉入りれんこん 切干大根しば漬和え みそ汁	厚焼き玉子 里芋の煮物 ごま納豆 みそ汁	香味しゅうまい ペンネアラビアータ 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	肉団子のチーズカレー煮 いんげんと木耳の炒め煮 味付湯葉 みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	113/5.2/3.6/15.8/1.2	80/4.8/1.5/13.1/1.4	111/5.5/3.8/14.8/2.4	126/6.4/5.6/12.5/1.9	175/10.6/7.2/19.1/1.7	160/6.6/5.9/20.9/1.5	166/11.2/7.2/15.3/2.2
昼食	ニシンごま味噌煮 水餃子のスープ煮 なすの和え物 お吸い物	かき揚げのだし茶漬け 豚大根 豆腐と野菜のサラダ フルーツ（りんご）	**岡山名物 えびめし風** **豚肉とキャベツのうま煮** **ばち汁風** **白桃はちみつヨーグルト**	ミニ発芽玄米ご飯 和風わんたんうどん 仙台麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵サラダ フルーツ（洋なし缶）	メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し 彩りサラダ みそ汁	さば味噌煮 枝豆のふわふわ豆腐 ピーナッツマヨ和え すまし汁	鶏と大根の塩こうじ炒め煮 きんぴらごぼう とろろ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	241/11.4/14.5/16.8/3.9	268/8.2/12.9/33.3/3.4	214/10.6/6.5/29.3/2.3	303/9.6/7.0/51.9/3.6	367/12.9/23.9/26.4/2.9	238/12.6/17.2/12.1/1.5	275/10.3/12.5/29.7/2.9
夕食	牛焼肉風 かぼちゃの煮物 浅漬け風 みそ汁	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 コンソメ和え みそ汁	肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 すまし汁	シルバー照り焼き 三角信田煮 もやしの和え物 みそ汁	チキンカレー ごま和え 豆乳味噌スープ はちみつヨーグルト	豚肉ときくらげの玉子炒め チヂミ れんこんマリネ みそ汁	白身魚南蛮漬け ふきと豚肉の味噌煮 きゅうりとしめじのサラダ 椀子ソーメン
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	271/10.3/13.2/27.0/2.5	231/13.0/8.5/26.0/2.4	268/14.4/14.3/20.7/2.8	272/17.1/14.7/18.2/1.7	273/11.8/13.3/29.7/3.6	269/9.8/12.6/30.9/2.9	223/11.9/9.2/22.2/2.4
	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
朝食	アジ西京焼き 小松菜と人参の辛子和え うぐいす豆 みそ汁	エビ団子の煮物 ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ みそ汁	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風 みそ汁	彩り野菜白揚げ ツナおろし 山菜のさっぱり和え みそ汁	チキンナゲット ふきの煮物 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 切干大根煮 金時豆 みそ汁	コーンピースオムレツ えび入りビーフン 大根葉油揚げ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	107/6.1/1.2/18.6/1.5	152/6.1/6.8/17.9/1.9	106/4.7/5.8/9.7/2.0	94/6.3/3.0/11.7/1.9	107/5.6/4.3/12.2/2.2	146/5.7/4.5/21.0/1.7	111/4.5/3.4/16.5/1.7
昼食	菜の花と小エビのご飯 豆腐の豚肉甘辛煮のせ 紅あずま甘露煮 かき玉汁 いちごゼリー	**大根めし** **ぶり照り揚げ** **彩りサラダ** **うぐいす豆** **すまし汁**	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーのコンビーフ風味 キャベツと竹輪の海苔マヨサラダ コーンスープ	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 ２色和え みそ汁	ミニおかかチーズご飯 チリコンカンミートパスタ インゲンと豚肉の炒め風 グリーンサラダ オニオンスープ	春雨と野菜のスープ煮（タイピーエン） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのくたくた風 甘酢生姜和え みそ汁	白身フライ～ローストオニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め ごまドレ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	239/9.6/8.6/31.2/1.9	313/13.8/17.1/27.5/2.9	300/8.9/18.1/25.4/4.0	223/15.2/14.2/9.1/2.0	395/14.5/13.9/53.6/4.4	292/15.2/16.4/19.4/3.2	291/11.2/16.3/25.0/2.4
夕食	ピーマンの肉詰め キャベツと油揚げの煮物 茄子となるとの和え物 みそ汁	鶏肉とじゃが芋の山椒煮 焼き餃子 なます みそ汁	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 白菜のマヨドレ風 鶏だんご汁	甘酢かにたま あさりとキャベツのだし煮 コーンポテトサラダ みそ汁	豆腐ハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー トマトサラダ みそ汁	キャロットライス 鶏肉ときのこのブラウンシチュー キャベツとベーコンのサラダ フルーツ（みかん缶）
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	223/11.2/12.1/19.4/2.8	307/16.4/12.8/30.2/3.2	193/15.8/8.0/15.2/1.9	277/10.0/16.7/23.4/2.5	238/10.4/10.7/26.4/2.8	257/11.2/18.4/13.7/2.0	265/11.7/12.4/28.0/3.5

※献立は(株)タイヘイの管理栄養士が作成しています。※都合により、献立を変更する場合がございます。