



		1日 (木)		2日 (金)					
		御飯 味噌汁 ポークビーンズ 魚のマヨネーズ焼き 竹輪の炒り煮 ポテトフライ もやしの和風サラダ 昆布佃煮 揚げせんべい さつまいも蒸しパン	681Kcal	《 節分 》 太巻き寿司 稲荷寿司 寿司しょうが いわしつみれ汁 豆腐ナゲット しもつかれ キャベツのけずり和え ごぼうサラダ 手作りいちごババロア 節分ポーロ	647Kcal				
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)					
御飯 味噌汁 鶏肉の桑焼き さばの味噌煮 なすと玉葱のオイスター炒め ひじきの炒り煮 温野菜サラダ チンゲン菜のポン酢和え 大学芋 ヨーグルトフルーツソースがけ	792Kcal	わかめ御飯 味噌汁 肉どうふ 魚の塩麹漬焼き 手作り肉じゃがコロッケ ケチャップ炒め 和風サラダ ほうれん草のけずり和え ふのラスク ロールケーキ	651Kcal	御飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 魚のカレー風味焼き ごま風味ツナポテト ウインナーと野菜のソテー ごま金平 おろし和え ミニどら焼き 手作りババロア	650Kcal	御飯 ほうれん草とコーンのスープ 魚の照焼き きのこチンゲン菜の卵炒め さつまいもシチュー 大根サラダ いりどり ごま団子 フルーツ(りんご)	804Kcal	御飯 味噌汁 魚の磯辺焼き 肉じゃが ビーフンソテー 白菜ときのこのゆず胡椒ポン酢和え 豆腐のサラダ 浅漬け バームクーヘン 手作りコーヒーゼリー	669Kcal
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)					
御飯 味噌汁 親子煮 魚の蒲焼き お煮しめ パンプキンサラダ キャベツのけずり和え 昆布佃煮 パウンドケーキ 抹茶水ようかん	648Kcal	御飯 かき玉うどん 豚キムチ炒め 魚の煮付け 蓮根のきんぴら 山芋の磯辺揚げ チンゲン菜のツナ和え 昆布巻 手作りホットケーキ りんごムース	706Kcal	御飯 シーフードチャウダー ミートローフ 野菜のフライ 和風スパンナー サラダ 珈琲煮豆 プチケーキ・チョコレート フルーツ(いちご)	807Kcal	御飯 味噌汁 八宝菜 ホッケの塩焼き 揚げギョーザ たぬき豆腐 塩昆布和え ツナサラダ 肉まん フルーツ(オレンジ)	671Kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 魚の幽庵焼き 切干し大根の煮物 さつま芋のサラダ ブロッコリーのネギ塩おかか和え 漬物 手づくりプリン フルーツ(バナナ)	665Kcal
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)					
御飯 いんげんの味噌汁 ハンバーグ ケチャップソース 含め煮 ひじきの和風サラダ フレンチポテト ポン酢和え パウンドケーキ ゼリー	660Kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 魚のムニエル レモンバターソース 中華炒め ポテトサラダ もやしのけずり和え 三色豆 ロールケーキ フルーツ(りんご)	612Kcal	御飯 味噌汁 チキンカツ 五目煮豆 春菊とベーコンの炒め物 中華春雨サラダ ほうれん草の小町和え 手作りコーヒーゼリー 桃まん	751Kcal	ハヤシライス コンソメスープ スパニッシュオムレツ ウインナーソテー 野菜のピクルス コールスローサラダ 漬物 杏仁フルーツ せんべい	668Kcal	御飯 中華風スープ 魚のゆず味噌焼 麻婆豆腐 白菜と油揚げの和風炒め スパゲティサラダ ナムル ザーサイ フルーツヨーグルト トースト	645Kcal
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)					
御飯 味噌汁 鶏肉のピザチーズ焼き あじの土佐漬け 中華炒め 大根の甘味噌がけ ミニサラダ いんげんのしらす和え ごま団子 ビスケット	700Kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 魚の焼き南蛮漬け 芋煮 チーズ焼き マカロニサラダ キャベツの浅漬け フルーツ(パイナップル) バームクーヘン	671Kcal	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 白身魚のフライ 炒り豆腐 コンソメ炒め 春雨サラダ カリフラワーのゆかり和え 手作りホットケーキ フルーツ(りんご)	682Kcal	御飯 和風スープ さばの味噌煮 豆腐ともやしのチャンプルー チリコンカン コーンサラダ 味付け海苔 フルーツ(オレンジ) かぼちゃ蒸しパン	652Kcal	しもつかれ	