


1			2月1日	2月2日
朝			金	土
昼			ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
夜			チキンカレー 大根サラダ	弁当
	ご飯 おろしとんかつ キャベツサラダ 酢の物 なめこ汁	ご飯 鯰フライ キャベツ 高野豆腐 カレースープ 牛乳		

2	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	からあげ丼 豆腐チゲスープ フルーツ	八宝菜 揚げ餃子 きのこジンジャースープ	肉うどん マカロニサラダ いなりずし	かつ丼 漬物 みそ汁 きのこ 青葱	味噌ラーメン れんこんのきんぴら ミニチャーハン	ポークカレー 海藻サラダ	弁当
夜	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 めかじきのマスタード焼き イカフライ チャプチェ	ご飯 から揚げユーリンチー 南瓜のうま煮 モズクとオクラのスープ  牛乳	ご飯 酢豚 揚げだし豆腐 なめこ汁	ご飯 鯛のかば焼き チキンのボン酢煮 きんぴらごぼう	ご飯 マーボー豆腐 さつまいもの甘露煮 かまぼこ  牛乳

3	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン じゃがいもポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン さつまいものポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	ナポリタン ミックスビーンズサラダ バケツ	照り焼きチキン丼 あさり汁	とろろそば チキンナゲット ゴボウサラダ	マーボー丼 春雨サラダ かきたま汁	醤油ラーメン 春巻き ミニサラダ	ハヤシライス 春雨サラダ	弁当
夜	ご飯 筑前煮 たたきキュウリ 豚汁	ご飯 太刀魚の煮付け ブロッコリーのマヨ和え みそ汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ	ご飯 豚生姜焼き 茄子揚げびたし 海藻サラダ  牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃく甘煮 卵スープ	ご飯 おろしとんかつ キャベツサラダ 酢の物 なめこ汁	ご飯 鯰フライ キャベツ 高野豆腐 カレースープ  牛乳

4	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン キャベツポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	焼きうどん もやしと春菊のナムル	ロコモコ丼 澄まし汁 大根サラダ	わかめ月見うどん おにぎり 揚げ肉団子	オムライス カボチャのサラダ ポトフ	鶏塩ラーメン 揚げシューマイ コーンサラダ	シーフードカレー パンパンジーサラダ	弁当
夜	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 めかじきのマスタード焼き イカフライ チャプチェ	ご飯 から揚げユーリンチー 南瓜のうま煮 モズクとオクラのスープ  牛乳	ご飯 酢豚 揚げだし豆腐 なめこ汁	ご飯 鯛のかば焼き チキンのボン酢煮 きんぴらごぼう	ご飯 マーボー豆腐 さつまいもの甘露煮 かまぼこ  牛乳

5	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
	日	月	火	水	木
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン 人参のポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ
昼	牛丼 しじみ汁 南瓜のうま煮	豚キムチ丼 ミニサラダ いんげんごま合え	たぬきそば 炊き込みご飯 ミニサラダ	中華丼 卵スープ 酢の物	ちゃんぽん 豆腐サラダ イカフライ
夜	ご飯 筑前煮 たたきキュウリ 豚汁	ご飯 太刀魚の煮付け ブロッコリーのマヨ和え みそ汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ	ご飯 豚生姜焼き 茄子揚げびたし 海藻サラダ  牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃく甘煮 豚汁

