

1		2月1日
朝		土 ご飯 みそ汁 豆腐・ほうれん草 コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼		弁当
夜		ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう 白和え 牛乳

2	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン ミネストローネ みかん 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 水菜とハムのサラダ おから	ご飯 みそ汁 こまつな・玉葱 卵焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン さつまいものポターージュ キウイフルーツ 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 玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 ほうれん草・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	ソースかつ丼 みそ汁 コーンサラダ	肉うどん 酢の物	中華丼 ミニサラダ	みそラーメン 揚げ餃子	ハヤシライス ポテトサラダ	弁当
夜	ご飯 白身魚の南蛮漬け クリームシチュー こまつなおひたし	ご飯 豚こま甘酢焼き コールスロー 胡麻和え 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃくと大根の煮物 豚汁	ご飯 鶏胸肉のから揚げ 茄子の煮びたし ふろふき大根 牛乳	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ たちうお塩焼き	ご飯 タンドリーチキン キャベツサラダ ひじき煮 澄まし汁	ご飯 サバの味噌煮 チキンの甘酢炒め みそ汁 牛乳

3	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン コーンスープ オレンジ 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 ゆで卵 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 あおさ海苔いり玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン カボチャのポタージュ 野菜のマリネ スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト レタス	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 玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・ほうれん草 コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	とろろそば 揚げシュウマイ	照り焼きチキン丼 みそ汁 シーザーサラダ	きつねうどん コロケ	あんかけチャーハン すまし汁 ミニサラダ	ちゃんぽん 野菜のキムチ和え	チキンカレー 大根サラダ	弁当
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 酢の物	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 ポークチャップ サラダ 揚げだし豆腐 かきたま汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 里芋煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 肉団子と白菜の中華煮込み さつまいもの甘露煮 ブロッコリーのニンニク炒め なめこ汁	ご飯 おでん きんぴらごぼう 白和え	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 スパゲッティサラダ 牛乳

4	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン ミネストローネ みかん 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 水菜とハムのサラダ おから	ご飯 みそ汁 こまつな・玉葱 卵焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン さつまいものポタージュ キウイフルーツ 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 玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 ほうれん草・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	ミートスパゲッティ 海藻サラダ バケット	ネギトロ丼 いんげんごま合え 澄まし汁	かき揚げうどん ほうれん草胡麻和え	豚丼 卵スープ 野菜のマリネ	ちゃんぽん 野菜のキムチ和え	ビーフカレー 海藻サラダ	弁当
夜	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃくと大根の煮物 豚汁	ご飯 鶏胸肉のから揚げ 茄子の煮びたし ふろふき大根	ご飯 白身魚の南蛮漬け クリームシチュー 豚こまと大根の煮物	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ たちうお塩焼き 牛乳	ご飯 豚こま甘酢焼き コールスロー 胡麻和え 澄まし汁	ご飯 サバの味噌煮 チキンの甘酢炒め みそ汁	ご飯 タンドリーチキン キャベツサラダ ひじき煮 澄まし汁 牛乳

5	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン コーンスープ オレンジ 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 ゆで卵 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 あおさ海苔いり玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン ポタチャのポタージュ 野菜のマリネ スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト レタス	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 ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・ほうれん草 コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	ピピンバ井 オニオンスープ から揚げ	ロコモコ井 みそ汁 胡麻和え	焼きそば 春巻き 冷ややっこ	マーボー井 春雨サラダ 卵スープ	しょうゆラーメン れんこんのきんぴら ご飯	ポークカレー コーンサラダ	弁当
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 酢の物	ご飯 ポークチャップ 揚げだし豆腐 かきたま汁	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 肉団子と白菜の中華煮込み さつまいもの甘露煮 ブロッコリーのニンニク炒め なめこ汁 牛乳	ご飯 ハンバーグトマトソース 里芋煮 じゃこのサラダ	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 スパゲッティサラダ	ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう 白和え 牛乳