

							02月01日(日)
朝							御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ & ブロッコリーソテー ^{【UP↑】} ポタージュ ジヨア
昼							◇あじフライ定食 御飯 あじフライ&かにクリームコロッケ 付) キャベツ 人参サラダ ヨーグルト(マンゴーソース) 塩豚汁
夕							御飯 麻婆なす オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計							1531kcal 53.1g 7g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

2月の献立

	02月02日(月)	02月03日(火)	02月04日(水)	02月05日(木)	02月06日(金)	02月07日(土)	02月08日(日)
朝	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バニラヨーグルト	鮭の雑炊 さばの味噌煮 &里芋の煮物 ジヨア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】ポタージュ ジヨア	御飯 野菜入りスランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 さわらの西京焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】フレンヨーグルト
昼	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 餃子 切干大根のサラダ ワカメスープ	◎節分 季)助六寿司 いわしの梅おろし じゃが芋の金平 鬼除け汁	◇旅するランチ~韓国~ ビビンバ チヂミ デザート(グレープゼリー) 春雨スープ	◇あんかけ焼きそばランチ あんかけ焼きそば 点心(焼売) デザート(プリンムース) 卵スープ	◇あじの蒲焼き定食 御飯 あじの蒲焼き 付)大根おろし 油麩とじゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりの和え物 フルーツ(マンゴー) つみれ汁	◇ミックスフライランチ 御飯 エビフライ&キンカツ 付)いんげん ポテトのたらこバターソテー デザート(イチゴムース) クリームスープ
夕	御飯 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え デザート(ビタミンゼリー)	御飯 メ内照り焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー 【UP↑】夜のお味噌汁 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 大根なます 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &ブロッコリーの炒め物 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1595kcal 57.6g 7.1g	1517kcal 61.1g 7.3g	1575kcal 70.5g 7.3g	1438kcal 58.6g 6.7g	1530kcal 59.8g 6.3g	1521kcal 50.8g 6.5g	1503kcal 56.2g 6.5g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

2月の献立

	02月09日(月)	02月10日(火)	02月11日(水)	02月12日(木)	02月13日(金)	02月14日(土)	02月15日(日)
朝	御飯 オムレツ &野菜炒め 【UP↑】コーンスープ ジヨア	御飯 紅鮭の塩焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジヨア	<u>ホテの雑炊</u> 豆腐ハンバーグ &いんげんソテ ジヨア	御飯 あじのみりん焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 とりつくね &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】トロッわかめのお味噌汁 ジヨア	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア
昼	◇揚げ出し豆腐御膳 ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 キヤベツの肉みそ炒め ヨーグルト(マンゴーソース) さつま汁	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー グリーンサラダ～人参ソース フルーツ(黄桃) 乳酸菌飲料	◇さわらの西京焼御膳 御飯 赤魚の西京焼き 付)なす 鶏もつ煮 フルーツ(みかん缶) フルーツ(パイン) つみれ汁	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 春巻き フルーツ(みかん缶) ワカメスープ	◇かれいの野菜あんかけ定食 御飯 かれいの野菜あんかけ(生姜) 春菊のごま味噌和え デザート(ビタミンゼリー) けんちん汁	◇バレンタイン 御飯 ハッシュドビーフ ジヤーマンポテト シーフードマリネ バレンタインデザート(キャラメルケーキ)	◇うなぎ丼ランチ うなぎ丼 天ぷら フルーツ(バナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)
夕	御飯 ピーマンの肉詰め &ほうれん草の煮浸し カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのミニル &具だくさんトト煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(オレンジゼリー)
計	1577kcal 56.2g 7.3g	1578kcal 61.8g 6.4g	1527kcal 65.8g 7.4g	1560kcal 56.8g 6.4g	1509kcal 54.9g 6.5g	1568kcal 57.5g 6.6g	1539kcal 58.3g 5.8g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

2月の献立

	02月16日(月)	02月17日(火)	02月18日(水)	02月19日(木)	02月20日(金)	02月21日(土)	02月22日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	<u>鮭の雑炊</u> かれいの煮付け &大根と人参の煮物 ジヨア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトト煮込み 【UP↑】ポタージュ ジヨア	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 鶏肉の焦し醤油 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスランブルエッグ &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア
昼	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 白菜のゆかり和え デザート(グレープゼリー) つみれ汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまだれ フルーツ(マンゴー) ワンタンスープ	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 大学芋 ヨーグルト(マンゴーソース) 塩豚汁	◇ぶりのねぎ味噌焼き定食 御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 レバニラ炒め フルーツ(バナナ) けんちん汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)いんげん マカロニサラダ フルーツ(黄桃) 野菜たっぷりスープ	◇ポテトグラタンランチ バーライス ポテグラタン 人参サラダ フルーツ(黄桃) クラムチャウダー	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)オカラ ひじきの白和え デザート(プリンムース) のっぺい汁
夕	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きキン~香味ソース &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ごま豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 八宝菜 ブロッコリーの胡麻和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メバルのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1517kcal 58.9g 6.4g	1521kcal 62.4g 6.3g	1671kcal 68.9g 6.2g	1524kcal 63.3g 6.5g	1506kcal 58.1g 5.5g	1578kcal 59.8g 7.4g	1461kcal 64.5g 6.5g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

2月の献立

	02月23日(月)	02月24日(火)	02月25日(水)	02月26日(木)	02月27日(金)	02月28日(土)	
朝	御飯 とりつくね &♪ ロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	ホタテとたまごの雑炊 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 ジヨア	御飯 ホックのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジヨア	御飯 オムレツ &いんげんソテー 【UP↑】コーンスープ ジヨア	御飯 照焼きチキン &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 入パニッシュオムレツ 付)いんげん ホパソテー デザート(オレンジゼリー) クリームスープ	◇サーモンのタルタル焼きランチ 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)キャベツ ビーンズサラダ フルーツ(パイン) パンプキンスープ	◇旅するランチ～香川～ <u>しつぽくうどん</u> 具) けんちゃん デザート(フルーツ)	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス フルーツ(パナ) 乳酸菌飲料	◇旅するランチ～埼玉～ 御飯 豚みそ漬け焼き 付)キャベツ さつま芋とベーコンの炒め物 ヨーグルト(マンゴーソース) 具だくさん汁	◇たらのみぞれあん定食 御飯 たらのみぞれあん レバニラ炒め デザート(イチゴムース) 春雨スープ	
夕	御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 なすの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	
計	1551kcal 62g 7.1g	1511kcal 63.3g 6.3g	1537kcal 62.4g 7g	1530kcal 56.2g 5.9g	1579kcal 67.4g 6.6g	1467kcal 55.2g 6.8g	

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。