

2月献立表



今月の
見どころ！
食どころ！

鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだまだ寒い季節。マカロニグラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコババロアをご用意しておりますので、お楽しみください。

1月26日(月)							1月27日(火)							1月28日(水)							1月29日(木)							1月30日(金)							1月31日(土)							2月1日(日)						
朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)						
パン ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ 牛乳							御飯 がんも煮 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳							御飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳							御飯 ツナといんげんの炒め物 しろ菜ののり浸し 漬物 味噌汁 牛乳							パン 貝沢山クリームスープ かにかまサラダ フルーツ 牛乳							御飯 目玉焼き 大根のゆず和え 梅干し 味噌汁 牛乳							御飯 さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳						
I補† -470kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:14.2g 脂質*:21.1g 食塩相:2.5g							I補† -486kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:19.6g 脂質*:14.2g 食塩相:2.6g							I補† -532kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:19.2g 脂質*:16.8g 食塩相:2.0g							I補† -442kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:15.1g 脂質*:12.9g 食塩相:2.6g							I補† -502kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:17.3g 脂質*:17.1g 食塩相:2.1g							I補† -477kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:18.4g 脂質*:15.9g 食塩相:2.4g							I補† -569kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:16.1g 脂質*:16.2g 食塩相:2.4g						
【セレクト】 A:親子煮 B:卵と海老の旨塩炒め ごぼうの味噌金平 漬物 御飯 すまし汁							牛丼 さつま芋のはちみつ照り焼き ほうれん草の生姜和え 味噌汁							御飯 あぶらかれいのマヨネーズ焼き 春雨の旨煮 煮豆 すまし汁							【ご当地：愛知県】 味噌煮込みうどん 胡瓜と人参の青じそ和え あずきプリン							御飯 厚揚げと根菜の明太子炒め 白菜の煮浸し 水菜とささみの和え物 味噌汁							シーフードカレー 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)							御飯 木須肉(ｷﾅｸﾞ)と豚肉の卵炒め) えび風味焼売 ちんげん菜の中華和え 中華スープ						
I補† -476kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:19.4g 脂質*:13.5g 食塩相:3.1g I補† -448kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:18.1g 脂質*:11.4g 食塩相:3.2g							I補† -493kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:16.0g 脂質*:13.2g 食塩相:2.7g							I補† -488kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:21.6g 脂質*:12.4g 食塩相:2.5g							I補† -533kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:27.0g 脂質*:15.7g 食塩相:3.3g							I補† -407kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:16.0g 脂質*:8.3g 食塩相:2.7g							I補† -470kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:14.6g 脂質*:10.9g 食塩相:2.8g							I補† -538kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:22.9g 脂質*:19.9g 食塩相:3.0g						
おやつ							黒糖まんじゅう							紅茶ゼリー生クリーム添え							もみじまんじゅう							黒糖ケーキ							塩まんじゅう							いちごスペシャル						
I補† -66kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g							I補† -28kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:0.3g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g							I補† -107kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:2.0g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g							I補† -66kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:1.6g 脂質*:2.0g 食塩相:0.0g							I補† -66kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g							I補† -127kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:1.8g 脂質*:4.3g 食塩相:0.1g							I補† -92kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:1.4g 脂質*:3.2g 食塩相:0.1g						
夕食							御飯 赤魚の塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 おくらの三杯酢 味噌汁							御飯 麻婆なす キャベツとイカの塩炒め フルーツ 中華スープ							御飯 豚肉と野菜の白煮 里芋のごまだれ ゆかり和え 味噌汁							ライス ミートローフ 南瓜のチーズパン粉焼き ピクルス コンソメスープ							御飯 鶏肉のバター醤油 切り昆布の煮物 わさび豆腐 味噌汁							御飯 めばるの山椒焼き なすの南蛮酢 浅漬け 味噌汁						
I補† -452kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:23.1g 脂質*:8.1g 食塩相:2.4g							I補† -520kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:13.0g 脂質*:21.4g 食塩相:2.5g							I補† -453kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:19.6g 脂質*:10.9g 食塩相:3.3g							I補† -534kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:17.2g 脂質*:16.6g 食塩相:2.9g							I補† -526kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:19.1g 脂質*:14.6g 食塩相:2.6g							I補† -514kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:21.8g 脂質*:19.8g 食塩相:3.4g							I補† -472kcal ｸﾞﾊﾞ ｸﾞ:19.6g 脂質*:15.9g 食塩相:2.5g						

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだまだ寒い季節。マカロニグラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコババロアをご用意しておりますので、お楽しみください。

2月2日(月)							2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		2月7日(土)		2月8日(日)	
朝食(和食)							朝食(和食)		朝食(和食)		朝食(和食)		朝食(和食)		朝食(和食)		朝食(和食)	
パン お魚ソーセージの炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳 Iカロリー:433kcal ｸﾞﾗﾑ:14.8g 脂質*:12.7g 食塩相:2.6g							御飯 肉団子と芋の煮物 スナッペンどうのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳 Iカロリー:538kcal ｸﾞﾗﾑ:18.2g 脂質*:12.9g 食塩相:2.1g		御飯 ベーコンと野菜の炒め物 いんげんのごま和え たいみそ 味噌汁 牛乳 Iカロリー:479kcal ｸﾞﾗﾑ:14.6g 脂質*:14.6g 食塩相:2.3g		御飯 オムレツ 二色野菜のさっぱり和え フルーツ 味噌汁 牛乳 Iカロリー:487kcal ｸﾞﾗﾑ:15.8g 脂質*:12.2g 食塩相:2.0g		パン ポトフ風 ポテトサラダ フルーツ 牛乳 Iカロリー:460kcal ｸﾞﾗﾑ:14.1g 脂質*:14.9g 食塩相:2.3g		御飯 ウインナーソテー かぶの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳 Iカロリー:483kcal ｸﾞﾗﾑ:15.3g 脂質*:13.7g 食塩相:2.1g		御飯 炒り卵 ちんげん菜のおかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳 Iカロリー:480kcal ｸﾞﾗﾑ:18.5g 脂質*:15.9g 食塩相:2.5g	
昼食							昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
甘辛鶏ととろろの丼 れんこんの塩炒め 漬物 すまし汁 Iカロリー:494kcal ｸﾞﾗﾑ:19.5g 脂質*:15.3g 食塩相:2.9g							御飯 豚肉の香味炒め 車麩の含め煮 白菜としめじの和え物 味噌汁 Iカロリー:473kcal ｸﾞﾗﾑ:18.7g 脂質*:14.0g 食塩相:2.4g		ライス マカロニグラタン ツナサラダ ピーチゼリー トマトスープ Iカロリー:628kcal ｸﾞﾗﾑ:19.7g 脂質*:18.8g 食塩相:2.8g		御飯 ゆず胡椒香る 和風麻婆豆腐 ビーフン炒め ブロッコリーの磯和え すまし汁 Iカロリー:485kcal ｸﾞﾗﾑ:19.4g 脂質*:14.6g 食塩相:3.0g		塩ラーメン なすの中華煮浸し 胡瓜のナムル Iカロリー:415kcal ｸﾞﾗﾑ:13.0g 脂質*:15.5g 食塩相:3.4g		御飯 赤魚のしそ香り焼き ひじきの煮物 水菜のささみ和え 味噌汁 Iカロリー:420kcal ｸﾞﾗﾑ:21.7g 脂質*:9.3g 食塩相:2.7g		御飯 豚肉のごま炒め ふろふき大根 かにかま和え すまし汁 Iカロリー:483kcal ｸﾞﾗﾑ:20.2g 脂質*:14.7g 食塩相:2.8g	
おやつ							おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
紅茶ケーキ Iカロリー:62kcal ｸﾞﾗﾑ:1.5g 脂質*:1.5g 食塩相:0.0g							コーヒーゼリー Iカロリー:39kcal ｸﾞﾗﾑ:0.2g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g		きなこまんじゅう Iカロリー:66kcal ｸﾞﾗﾑ:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g		いちごミルクプリン Iカロリー:51kcal ｸﾞﾗﾑ:1.5g 脂質*:1.2g 食塩相:0.0g		エクレア Iカロリー:86kcal ｸﾞﾗﾑ:1.3g 脂質*:6.3g 食塩相:0.1g		人形焼 Iカロリー:72kcal ｸﾞﾗﾑ:1.4g 脂質*:1.3g 食塩相:0.0g		バームクーヘン Iカロリー:94kcal ｸﾞﾗﾑ:1.2g 脂質*:3.7g 食塩相:0.1g	
夕食							夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食	
御飯 気仙沼産カツオカツ ほうれん草のさっと煮 イチゴのムース 味噌汁 Iカロリー:563kcal ｸﾞﾗﾑ:15.2g 脂質*:18.5g 食塩相:2.6g							【節分】 太巻き寿司・ゆかり稲荷寿司 節分 豆入り茶碗蒸し 小松菜の二色浸し いわしつみれのお吸い物 Iカロリー:477kcal ｸﾞﾗﾑ:21.3g 脂質*:12.3g 食塩相:4.1g		茶飯 おでん ピーマンのじゃこ炒め カリフラワーのマヨがけ 味噌汁 Iカロリー:489kcal ｸﾞﾗﾑ:17.8g 脂質*:15.7g 食塩相:4.1g		御飯 助宗だらのタルタルソース焼き 里芋の煮っころがし 浅漬け 味噌汁 Iカロリー:474kcal ｸﾞﾗﾑ:21.0g 脂質*:14.5g 食塩相:2.6g		御飯 鶏肉の揚げ出し 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 Iカロリー:575kcal ｸﾞﾗﾑ:18.4g 脂質*:19.9g 食塩相:2.1g		まぐろのたたきとアボカド丼 さつまいもの甘煮 漬物 味噌汁 Iカロリー:454kcal ｸﾞﾗﾑ:14.0g 脂質*:10.1g 食塩相:2.8g		【からだ元気：血液さらさら】 生姜御飯 あじのはちみつ南蛮漬け 南瓜ときのこのバター醤油焼き おくら 長芋 納豆の和え物 味噌汁 Iカロリー:518kcal ｸﾞﾗﾑ:25.4g 脂質*:12.1g 食塩相:3.3g	

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだまだ寒い季節。マカロニグラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコパバロアをご用意しておりますので、お楽しみください。

2月9日(月)							2月10日(火)							2月11日(水)							2月12日(木)							2月13日(金)							2月14日(土)							2月15日(日)						
朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)							朝食(和食)						
パン 具沢山スープ コールスロー フルーツ 牛乳							御飯 目玉焼き 大根の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳							御飯 ツナソテー カリフラワーの大葉風味 フルーツ 味噌汁 牛乳							御飯 がんも煮 かにかまサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳							パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳							御飯 ベーコンと野菜の炒め物 菜の花のゆず浸し 漬物 味噌汁 牛乳							御飯 五目しんじょうの煮物 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳						
Iカロリー:451kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:15.8g 脂質*:14.0g 食塩相:2.4g							Iカロリー:493kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:18.5g 脂質*:17.3g 食塩相:2.2g							Iカロリー:488kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:15.2g 脂質*:12.8g 食塩相:1.9g							Iカロリー:499kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:18.5g 脂質*:14.2g 食塩相:2.4g							Iカロリー:497kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:19.1g 脂質*:24.1g 食塩相:2.5g							Iカロリー:459kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:15.8g 脂質*:13.2g 食塩相:2.7g							Iカロリー:559kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:16.5g 脂質*:17.6g 食塩相:2.3g						
昼食							昼食							昼食							昼食							昼食							昼食							昼食						
御飯 厚揚げの八宝菜 焼売 やわらか杏仁 春雨スープ							カレーライス 福神漬け グリーンサラダ 青りんごゼリー							けんちんそば ちくわの磯部揚げ スナッペンどうのくるみ和え							サンドイッチ スッキーニのガーリックソテー フルーツヨーグルト 野菜スープ							【セレクト】 A:鶏肉の味噌マヨネーズ焼き B:さわらのもろみ味噌焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の土佐和え 御飯 すまし汁							【バレンタインデー】 バターライス ハッシュドビーフ ミモザサラダ フルーツ コンソメスープ							温玉しらす丼 里芋の含め煮 しろ菜の酢味噌がけ すまし汁						
Iカロリー:487kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:16.4g 脂質*:10.7g 食塩相:2.7g							Iカロリー:522kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:15.3g 脂質*:15.6g 食塩相:2.5g							Iカロリー:445kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:19.2g 脂質*:13.3g 食塩相:2.6g							Iカロリー:378kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:11.2g 脂質*:18.2g 食塩相:3.1g							Iカロリー:526kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:21.4g 脂質*:19.0g 食塩相:2.6g Iカロリー:487kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:23.8g 脂質*:12.9g 食塩相:2.3g							Iカロリー:523kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:14.9g 脂質*:19.5g 食塩相:3.8g							Iカロリー:409kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:17.8g 脂質*:7.6g 食塩相:2.9g						
おやつ							おやつ							おやつ							おやつ							おやつ							おやつ							おやつ						
ミルクティープリン							カステラ							ショコラスペシャル							ロールケーキ(チョコ)							黒糖まんじゅう							クレープ(チョコ)							抹茶ようかん						
Iカロリー:63kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:2.4g 脂質*:1.9g 食塩相:0.0g							Iカロリー:83kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g							Iカロリー:143kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:1.9g 脂質*:6.8g 食塩相:0.1g							Iカロリー:95kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:1.3g 脂質*:3.9g 食塩相:0.1g							Iカロリー:66kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g							Iカロリー:97kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:0.9g 脂質*:6.0g 食塩相:0.1g							Iカロリー:67kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:2.9g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g						
夕食							夕食							夕食							夕食							夕食							夕食							夕食						
御飯 チキンローフ 里芋の白煮 小松菜のわさび和え 味噌汁							御飯 あぶらかれいの煮付け ピーマンの山椒炒め 白菜の塩麴和え 味噌汁							御飯 鶏肉のグリル 梅ソース れんこんとさつま揚げの炒め物 浅漬け 味噌汁							御飯 豚肉の塩だれ炒め なすの田舎煮 煮豆 味噌汁							御飯 豆腐ハンバーグ 甘酢だれ キャベツとイカの炒め物 おくらとえのきの和え物 味噌汁							御飯 さばの塩焼き 切り昆布の煮物 胡瓜とささみの和え物 味噌汁							御飯 鶏の唐揚げ 白菜の煮浸し 枝豆腐 味噌汁						
Iカロリー:476kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:19.5g 脂質*:12.0g 食塩相:2.8g							Iカロリー:413kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:21.5g 脂質*:5.9g 食塩相:2.6g							Iカロリー:513kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:19.9g 脂質*:16.0g 食塩相:3.4g							Iカロリー:547kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:17.6g 脂質*:21.5g 食塩相:2.5g							Iカロリー:434kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:14.1g 脂質*:11.1g 食塩相:2.8g							Iカロリー:525kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:20.5g 脂質*:22.3g 食塩相:3.1g							Iカロリー:536kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ:19.9g 脂質*:21.6g 食塩相:2.6g						

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだまだ寒い季節。マカロニグラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコババロアをご用意しておりますので、お楽しみください。

2月16日(月)							2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)		2月21日(土)		2月22日(日)	
朝食(和食)	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳		御飯 お魚ソーセージのソテー ゆかり和え フルーツ 味噌汁 牛乳		御飯 ちくわの煮物 ツナサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳		御飯 ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳		パン ウインナーと野菜の炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳		御飯 オムレツ ブロッコリーのしらす和え フルーツ 味噌汁 牛乳		御飯 さつま揚げの煮物 大根サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳		I値* -499kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*18.9g 脂質* :24.1g 食塩相:2.4g		I値* -468kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*17.3g 脂質* :9.5g 食塩相:2.5g	
	I値* -499kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*18.9g 脂質* :24.1g 食塩相:2.4g		I値* -469kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*14.0g 脂質* :11.2g 食塩相:2.3g		I値* -482kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*18.4g 脂質* :11.5g 食塩相:2.9g		I値* -525kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*20.0g 脂質* :16.4g 食塩相:2.1g		I値* -452kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*15.1g 脂質* :15.1g 食塩相:2.6g		I値* -481kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*16.7g 脂質* :12.3g 食塩相:2.1g		I値* -468kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*17.3g 脂質* :9.5g 食塩相:2.5g		I値* -435kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*16.0g 脂質* :14.2g 食塩相:2.8g		I値* -541kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*15.1g 脂質* :18.8g 食塩相:2.9g	
昼食	スパゲッティミートソース かぶのコンソメ煮 ピクルス ポターシュ		海老炒飯 春巻き 春雨サラダ 中華スープ		【ご当地：イタリア】 ライス チキンディアボラ風 パニャカッタドレッシングのサラダ パナコッタ〜デザート〜をのせて〜 根菜のズッパ		とろたく丼 豆腐田楽 菜の花のごま和え すまし汁		ライス 肉団子のクリームシチュー Grill野菜のマスタードソース グレープゼリー		きつねうどん 里芋の味噌マヨ焼き フルーツあんみつ		御飯 豚肉と野菜のチリソース かに風味焼売 即席漬け ちんげん菜のスープ		I値* -435kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*16.0g 脂質* :14.2g 食塩相:2.8g		I値* -491kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*12.8g 脂質* :12.5g 食塩相:2.7g	
	I値* -435kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*16.0g 脂質* :14.2g 食塩相:2.8g		I値* -526kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*15.8g 脂質* :19.2g 食塩相:3.2g		I値* -605kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*21.2g 脂質* :23.1g 食塩相:1.9g		I値* -394kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*18.4g 脂質* :7.5g 食塩相:2.7g		I値* -627kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*18.1g 脂質* :17.6g 食塩相:2.8g		I値* -491kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*12.8g 脂質* :12.5g 食塩相:2.7g		I値* -541kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*15.1g 脂質* :18.8g 食塩相:2.9g		I値* -435kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*16.0g 脂質* :14.2g 食塩相:2.8g		I値* -491kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*12.8g 脂質* :12.5g 食塩相:2.7g	
おやつ	あずきプリン		黒糖ミルクシフォン		塩まんじゅう		はちみつ入ドーナツ		バウムクーヘン(チョコ)		コーヒーサンドモカ		いちごスペシャル		I値* -93kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*3.4g 脂質* :1.5g 食塩相:0.1g		I値* -128kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*1.9g 脂質* :4.7g 食塩相:0.1g	
	I値* -93kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*3.4g 脂質* :1.5g 食塩相:0.1g		I値* -81kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*1.6g 脂質* :2.6g 食塩相:0.0g		I値* -66kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*1.2g 脂質* :0.1g 食塩相:0.2g		I値* -97kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*1.1g 脂質* :4.6g 食塩相:0.1g		I値* -81kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*1.4g 脂質* :3.5g 食塩相:0.1g		I値* -128kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*1.9g 脂質* :4.7g 食塩相:0.1g		I値* -127kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*1.8g 脂質* :4.3g 食塩相:0.1g		I値* -447kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*21.6g 脂質* :8.2g 食塩相:2.6g		I値* -533kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*20.7g 脂質* :18.3g 食塩相:2.6g	
夕食	御飯 めばるの幽庵焼き ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 味噌汁		御飯 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁		御飯 助宗たらのたっぷり野菜あん なすの炒め物 ちんげん菜の塩昆布和え 味噌汁		御飯 トンカツ ひじきの煮物 胡瓜ともやしの塩ナムル 味噌汁		御飯 あぶらかれいのバターボン酢 大根の薄くす煮 煮豆 味噌汁		御飯 鶏肉の塩麹焼き 花しんじょうの煮物 キャベツのツナ和え 味噌汁		五目ちらし寿司 白菜のゆず胡椒煮 かにかま和え 味噌汁		I値* -447kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*21.6g 脂質* :8.2g 食塩相:2.6g		I値* -518kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*18.4g 脂質* :13.7g 食塩相:2.7g	
	I値* -447kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*21.6g 脂質* :8.2g 食塩相:2.6g		I値* -466kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*19.4g 脂質* :13.5g 食塩相:2.6g		I値* -526kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*13.5g 脂質* :19.2g 食塩相:3.5g		I値* -451kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*22.7g 脂質* :9.1g 食塩相:2.5g		I値* -533kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*20.7g 脂質* :18.3g 食塩相:2.6g		I値* -353kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*11.9g 脂質* :4.3g 食塩相:3.0g		I値* -447kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*21.6g 脂質* :8.2g 食塩相:2.6g		I値* -518kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*18.4g 脂質* :13.7g 食塩相:2.7g		I値* -466kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ*19.4g 脂質* :13.5g 食塩相:2.6g	

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだまだ寒い季節。マカロニグラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコババロアをご用意しておりますので、お楽しみください。

ブラジール・ルア玉川上水

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	
朝食（和食）	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとスナッペンどうのソテー ほうれん草の生姜和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 菜の花のささみ和え 梅干し 味噌汁 牛乳	パン あさりのトマトスープ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンと小松菜の炒め物 カリフラワーの和風マヨ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	
	1人あたり:484kcal 卵白:19.2g 脂質*:17.5g 食塩相:2.4g	1人あたり:472kcal 卵白:17.0g 脂質*:13.4g 食塩相:2.4g	1人あたり:484kcal 卵白:15.8g 脂質*:13.0g 食塩相:2.0g	1人あたり:489kcal 卵白:21.5g 脂質*:16.0g 食塩相:2.4g	1人あたり:537kcal 卵白:16.4g 脂質*:23.7g 食塩相:2.5g	1人あたり:501kcal 卵白:15.2g 脂質*:18.3g 食塩相:2.3g	
昼食	御飯 厚揚げと海老の旨塩がらめ 南瓜の煮物 小松菜の梅味噌がけ すまし汁	【認知症予防 長寿ごはん】 押麦入りバターライス さばの味噌トト煮込み ブロッコリーのレモンマリネ ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ	【セレクト】 A:白身魚フライとコーソリミソ汁 B:チキンカツ 切り昆布の煮物 漬物 御飯 味噌汁	ソース焼きそば さつま芋のバターソテー わさび豆腐 すまし汁	油麴丼 れんこん金平 白和え 味噌汁	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け 盛り合わせサラダ ピーチムース	
	1人あたり:418kcal 卵白:15.4g 脂質*:5.9g 食塩相:3.0g	1人あたり:605kcal 卵白:21.3g 脂質*:26.3g 食塩相:3.1g	1人あたり:527kcal 卵白:13.8g 脂質*:18.2g 食塩相:3.4g 1人あたり:530kcal 卵白:16.7g 脂質*:19.0g 食塩相:3.6g	1人あたり:440kcal 卵白:16.2g 脂質*:9.4g 食塩相:3.8g	1人あたり:457kcal 卵白:14.8g 脂質*:13.2g 食塩相:2.8g	1人あたり:517kcal 卵白:18.0g 脂質*:16.4g 食塩相:2.9g	
おやつ	抹茶プリン	きなこまんじゅう	紅茶ゼリー生クリーム添え	ドーナツ	ようかん	ロールケーキ（チョコ）	
	1人あたり:79kcal 卵白:2.9g 脂質*:1.9g 食塩相:0.1g	1人あたり:66kcal 卵白:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	1人あたり:46kcal 卵白:0.4g 脂質*:1.4g 食塩相:0.0g	1人あたり:114kcal 卵白:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相:0.2g	1人あたり:101kcal 卵白:1.5g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	1人あたり:95kcal 卵白:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 つくね焼き 春雨の炒め物 おくらゆず和え 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き なすの含め煮 しろ菜のくるみ和え 味噌汁	御飯 牛肉の味噌肉じゃが ピーマンとイカの炒め物 胡瓜のしそ和え すまし汁	御飯 あじのみりん醤油焼き 大根のかにかまあん 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル 甘味噌だれ ちんげん菜の中華煮浸し フルーツ わかめスープ	御飯 生姜香る さわらの揚げ浸し 切干大根の煮物 塩だれキャベツ 味噌汁	
	1人あたり:579kcal 卵白:15.5g 脂質*:20.2g 食塩相:3.1g	1人あたり:574kcal 卵白:19.5g 脂質*:24.9g 食塩相:2.6g	1人あたり:502kcal 卵白:16.4g 脂質*:13.1g 食塩相:2.6g	1人あたり:438kcal 卵白:23.8g 脂質*:7.3g 食塩相:2.6g	1人あたり:483kcal 卵白:18.8g 脂質*:14.2g 食塩相:2.2g	1人あたり:537kcal 卵白:22.7g 脂質*:19.9g 食塩相:2.7g	

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。