

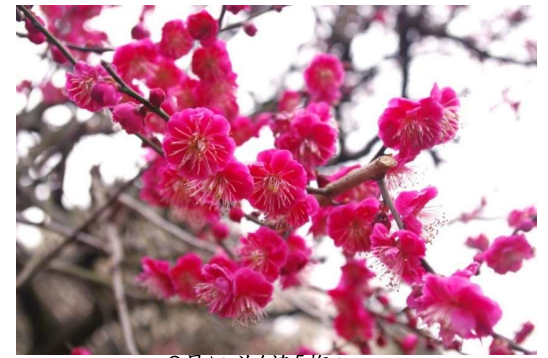
2月メニュー表



	昼食	夕食
2月1日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) コーンと人参のグラッセ 小松菜の菜種和え ラタトゥイユ タラモサラダ エネルギー 180kcal 塩分 1.8g	野菜と豚肉のカレー炒め 青菜炒め 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え エネルギー 182kcal 塩分 1.9g
2月2日	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 切干ゆず風味 野菜の味噌炒め チンゲン菜の煮浸し エネルギー 159kcal 塩分 1.9g	ツナオムレツ ひじき煮 ほうれん草のナムル がんもの含め煮 三色炒め煮 エネルギー 132kcal 塩分 2.0g
2月3日	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え じゃこビーマン さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 131kcal 塩分 1.4g	ロールキャベツの炊き合せ ほうれん草とハムのクリーム煮 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) きのこソテー エネルギー 127kcal 塩分 1.4g
2月4日	鶏のスパイス炒め ベーコンとたまごサラダ 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え エネルギー 192kcal 塩分 1.8g	豚肉の塩麴焼き 白菜の錦和え 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物 エネルギー 164kcal 塩分 1.9g
2月5日	豚肉のジンギスカン風 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉と水菜のおろしポン酢 きのこことハムのソテー エネルギー 148kcal 塩分 1.9g	チキンステーキ(トマトソース) 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 160kcal 塩分 1.5g
2月6日	あじフライ コーンと稗のタラコマヨ 高野豆腐と牛蒡の中華風 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 枝豆のおかか和え エネルギー 204kcal 塩分 2.0g	豚肉の甘辛炒め 小松菜の磯辺和え はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め エネルギー 144kcal 塩分 1.9g
2月7日	豚肉とゴボウの生姜煮 若竹煮 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 141kcal 塩分 2.0g	鶏肉の山賊焼き インゲンソテー キャベツのコールスローサラダ あざりとほうれん草の玉子とじ きくらげの酢の物 エネルギー 198kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食
2月8日	豚肉と野菜のおろしポン酢 コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 156kcal 塩分 1.6g	豆腐の挽肉包み 大根和風麻婆 カレー風味ソテー 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 182kcal 塩分 1.8g
2月9日	韓国風焼肉炒め 小松菜の辛子和え 中華風鶏さんぴら 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 エネルギー 200kcal 塩分 2.0g	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め ほうれん草の磯辺和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 181kcal 塩分 2.0g
2月10日	豚肉のカレー煮 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 175kcal 塩分 1.5g	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) 一夜漬(キャベツ・人参) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 167kcal 塩分 1.7g
2月11日	赤魚の味噌煮 二色和え 大豆サラダ 和風カレー煮 牛蒡の当座煮 エネルギー 172kcal 塩分 1.9g	鶏の照焼き インゲンの利休和え かぶのそぼろ煮 ナスとイタリアン野菜の塩炒め チンゲン菜のソテー エネルギー 158kcal 塩分 1.8g
2月12日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 大根の甘酢漬け 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ エネルギー 176kcal 塩分 1.7g	白身魚フライ 塩枝豆 厚揚げのそぼろ煮 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル エネルギー 193kcal 塩分 1.8g
2月13日	豚肉とナスの味噌炒め 麩と稗のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 168kcal 塩分 1.7g	チキンステーキ(醤油ソース) こんにゃくと春菊の甘辛煮 カニ風味サラダ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 190kcal 塩分 1.5g
2月14日	バサのレモンペッパー焼き キャベツのおかか和え ピーマンとナスの炒め物 肉じゃが 枝豆の白和え エネルギー 236kcal 塩分 1.9g	豚さんぴら ツナのあざり煮 親子煮 中華風もやし炒め エネルギー 157kcal 塩分 2.0g

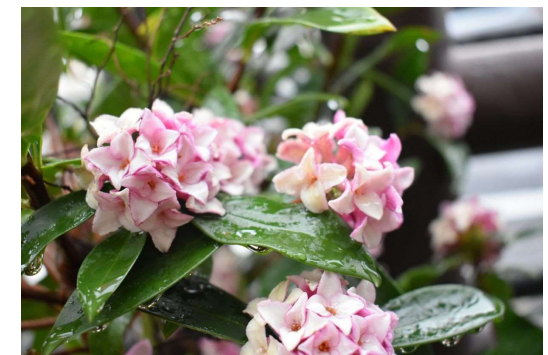
	昼食	夕食	昼食	夕食
2月15日	ロールキャベツ クリームソース きのこ生姜炒め 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え エネルギー 130kcal 塩分 2.0g	牛肉とポテトのガリパタソース ほうれん草の辛子和え ヘルシーチンジャオ 蓮根の梅和え エネルギー 187kcal 塩分 1.9g	2月22日 焼肉 きのこのおひたし おでん風煮物 牛蒡の中華マリネ エネルギー 164kcal 塩分 1.9g	2月22日 筍と鶏肉のクリーム煮 ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 135kcal 塩分 1.9g
2月16日	豚肉のマヨネーズ風炒め 小松菜と油揚げの煮浸し 根菜のカボナータ風 ふろふき大根 エネルギー 166kcal 塩分 1.7g	鶏肉ときのこのトマト煮 チリ豆腐 あざりとじゃが芋のクリーム煮 キャベツのごま酢和え エネルギー 172kcal 塩分 2.0g	2月23日 豚肉とゴボウの生姜煮 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 174kcal 塩分 2.0g	2月23日 洋風ロールキャベツ(トマトソース) もやしの梅風味 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め エネルギー 156kcal 塩分 1.7g
2月17日	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ 茄子のそぼろ煮 バターコーン エネルギー 227kcal 塩分 1.6g	2月24日 鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ キャベツとウインナーのカレー炒め ツナマカロニサラダ エネルギー 204kcal 塩分 1.7g	2月24日 豚肉のにんにく味噌焼き オクラのごま和え 田舎煮 三色炒め煮 エネルギー 132kcal 塩分 1.5g
2月18日	鶏のさっぱりお酢煮 じゃが芋のおかか煮 青菜とチャーシュの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 140kcal 塩分 2.0g	肉豆腐 カリフラワーのレモンマリネ 鶏団子の炊き合わせ ジャーマンポテト エネルギー 158kcal 塩分 1.8g	2月25日 スケソウダラの西京焼き 人参のナムル チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 143kcal 塩分 1.5g	2月25日 白菜と豚肉のうま煮 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソテー エネルギー 194kcal 塩分 1.9g
2月19日	鶏肉と里芋のカレー煮 牛蒡とベーコンのソテー 海老の和風玉子どじ コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 157kcal 塩分 1.9g	ホイコーロー 濃厚ポテトサラダ あざりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 197kcal 塩分 1.9g	2月26日 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ぶり辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 145kcal 塩分 1.8g	2月26日 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 189kcal 塩分 1.9g
2月20日	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 大根とウインナーのレモン和え エネルギー 171kcal 塩分 2.0g	マスタードマヨチキン 蓮根の土佐煮 味噌田楽 ブロッコリーソテー エネルギー 164kcal 塩分 1.7g	2月27日 若鶏の利休焼き ビースソテー 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 189kcal 塩分 1.9g	2月27日 豚肉と彩り野菜の柚子風味 小松菜の菜種和え 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 140kcal 塩分 1.8g
2月21日	鶏のスパイス炒め チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 171kcal 塩分 1.8g	豚肉と春菊のオイスター炒め 白菜の生姜和え 豆腐のチャンプルー ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 154kcal 塩分 1.8g	2月28日 マグロの照り焼きハンバーグ 青菜の辛子胡麻和え 蒸し鶏と茄子の味噌和え 肉野菜炒め 蓮根の玉子どじ エネルギー 194kcal 塩分 1.9g	2月28日 豚肉とピーマンのペッパー炒め インゲンときのこの生姜風味 茄子とオクラのトマトソース煮 ほうれん草のツナ和え エネルギー 130kcal 塩分 1.7g



2月に咲く花「梅」



2月に咲く花「椿」



2月に咲く花「沈丁花」



2月に咲く花「クロッカス」