２月　１日　土曜日 ・ご飯　・牛肉卵とじ ・ひじきの煮物 ・人参の酢の物　・味噌汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：505　kcal　たんぱく質：24.7　g カリウム　：817　mg　塩分　：2.5　g	
２月　３日　月曜日 ・菜飯　・えび天ぷら ・里芋・人参・ｲﾝｹﾞﾝの煮物 ・金時豆　・茶碗蒸し ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：605　kcal　たんぱく質：25.9　g カリウム　：1019　mg　塩分　：2.4　g	
２月　４日　火曜日 ・ご飯　・メバルの野菜あんかけ ・ぎせい豆腐 ・ジャ･マンサラダ　・味噌汁 ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：536　kcal　たんぱく質：24.5　g カリウム　：890　mg　塩分　：2.3　g	
２月　５日　水曜日 ・ご飯　・豚肉の角煮野菜添え ・あらめの煮物 ・春雨サラダ　・吸物 ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：647　kcal　たんぱく質：24.9　g カリウム　：914　mg　塩分　：2.4　g	
２月　６日　木曜日 ・ご飯　・刺身 ・炊き合わせ（大根） ・なばなののり和え　・かき玉汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：418　kcal　たんぱく質：22.5　g カリウム　：882　mg　塩分　：1.4　g	

２月　７日　金曜日
・ご飯　・冬チキン南蛮
・炊き合わせ（厚揚げ）
・南瓜のサラダ　・みぞれ汁
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：660　kcal　たんぱく質：28.2　g
カリウム　：996　mg　塩分　：1.4　g

２月　８日　土曜日
・ご飯　・かれいの煮付け
・マーボー豆腐
・人参のサラダ　・味噌汁
・デザート（りんご）　・おやつ
エネルギー：491　kcal　たんぱく質：24.3　g
カリウム　：658　mg　塩分　：2.6　g

２月　10 日　月曜日
・ご飯　・エビのチリソース
・大豆五目煮
・春雨サラダ　・吸物
・デザート（ゼリー）　・おやつ
エネルギー：545　kcal　たんぱく質：21　g
カリウム　：764　mg　塩分　：2.5　g

２月　11 日　火曜日
・ご飯　・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこﾃﾞﾐｿｰｽ
・ふろふき大根
・白和え　・金時豆　・ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
・デザート（ゼリー）　・おやつ
エネルギー：657　kcal　たんぱく質：27　g
カリウム　：985　mg　塩分　：2.2　g

２月　12 日　水曜日
・ご飯　・さんまの塩焼き
・厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
・もやしのからしあえ　・吸物
・デザート（りんご）　・おやつ
エネルギー：728　kcal　たんぱく質：32.7　g
カリウム　：668　mg　塩分　：2.5　g

２月　13 日　木曜日 ・ハヤシライス ・麩の炊き合わせ ・杏仁豆腐 エネルギー：567　kcal　　たんぱく質：16.8　g カリウム　　：719　mg　　塩分　　：3.2　g	
２月　14 日　金曜日 ・ご飯　・冬トンカツ ・あんかけ豆腐 ・なばなの酢味噌和え　・吸物 ・デザート（中止）　・おやつ エネルギー：663　kcal　　たんぱく質：27.1　g カリウム　　：835　mg　　塩分　　：1.7　g	大雪の為、デイ中止
２月　15 日　土曜日 ・ご飯　・鯖の味噌煮しらが葱がけ ・炊き合わせ（大根） ・卵豆腐　・吸物 ・デザート（中止）　・おやつ エネルギー：588　kcal　　たんぱく質：23.4　g カリウム　　：806　mg　　塩分　　：2.2　g	大雪の為、デイ中止
２月　１７日　月曜日 ・ご飯　・鮭のタルタルソースかけ ・里芋の柚子煮 ・チンゲン菜炒め　・豚汁 ・デザート（いちご）　・おやつ エネルギー：597　kcal　　たんぱく質：24.9　g カリウム　　：904　mg　　塩分　　：2.3　g	
２月　18 日　火曜日 ・ご飯　・照り焼きチキン冬 ・じゃが芋のクリームあえ ・金時豆　　・吸物 ・デザート（いちご）　・おやつ エネルギー：643　kcal　　たんぱく質：26.6　g カリウム　　：1013　mg　　塩分　　：3.3　g	

2月　19日　水曜日 ・鍋焼きうどん ・太刀魚のかぶら蒸し ・わかめときゃべつの酢の物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：512　kcal　たんぱく質：24.3　g カリウム　：845　mg　塩分　：3　g	
2月　20日　木曜日 ・ご飯　・豚肉の味噌炒め冬 ・炊き合わせ（さつまいも） ・なばなののり和え　・吸物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：498　kcal　たんぱく質：20.3　g カリウム　：983　mg　塩分　：1.9　g	
2月　21日　金曜日 ・てこね寿司　・ひじきの煮物 ・ふろふき大根 ・もやしのからしあえ ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：481　kcal　たんぱく質：27.6　g カリウム　：1013　mg　塩分　：3.7　g	
2月　22日　土曜日 ・ご飯　・鶏唐揚げ ・南瓜の煮物 ・マカロニサラダ　・わかめスープ ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：588　kcal　たんぱく質：23.4　g カリウム　：806　mg　塩分　：2.2　g	
2月　24日　月曜日 ・ご飯　・豚の生姜焼き ・炊き合わせ（さつまいも） ・春雨サラダ　・味噌汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：497　kcal　たんぱく質：18.6　g カリウム　：823　mg　塩分　：1.8　g	

2月　25日　火曜日 ・ご飯　・刺身 ・炊き合わせ（南瓜） ・もやしと油あげ酢の物　・吸物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：475　kcal　たんぱく質：28.2　g カリウム　：863　mg　塩分　：1.1　g	
2月　26日　水曜日 ・ご飯　・ホワイトシチュー ・コロッケ（牛肉） ・ふるふき大根 ・デザート（ゼリー）　・おやつ エネルギー：736　kcal　たんぱく質：20.3　g カリウム　：964　mg　塩分　：2.6　g	
2月　27日　木曜日 ・ご飯　・鮭の照り焼き ・麩の炊き合わせ ・かぶの酢の物　・味噌汁 ・デザート（りんご）　・おやつ エネルギー：476　kcal　たんぱく質：21.2　g カリウム　：718　mg　塩分　：2.3　g	
2月　28日　金曜日 ・ご飯　・ﾁｷﾝと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ・大豆のトマト煮 ・なばなのお浸し　・味噌汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：615　kcal　たんぱく質：28　g カリウム　：965　mg　塩分　：2.3　g	