2月　2　日　　月曜日 ・鍋焼きうどん　　・けんちん炒め ・さつま芋サラダ ・ ・　　・ヨーグルト エネルギー：　578　kcal　たんぱく質：25.6 g カリウム　：1019 mg　塩分　：2.9 g	
2月　3　日　　火曜日 ・ごはん　　・豚しゃぶ ・蓮根の筑前煮 ・金時豆 ・卵スープ　　・ヨーグルト エネルギー：　638　kcal　たんぱく質：23.1 g カリウム　：763 mg　塩分　：2.6 g	
2月　4　日　　水曜日 ・ごはん　　・さわらの西京焼き ・ベーコンと白菜の炒め物 ・さつま芋のレモン煮 ・野菜のポタージュ・りんご エネルギー：　600　kcal　たんぱく質：22.7 g カリウム　：1187 mg　塩分　：1.8 g	
2月　5　日　　木曜日 ・ごはん　　・牛すき焼き煮 ・合い混ぜ ・ ・味噌汁　　・りんご エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：23.5 g カリウム　：788 mg　塩分　：3.5 g	
2月　6　日　　金曜日 ・黒豆ごはん　　・鯖の煮付け ・なばなの卵とじ ・マカロニサラダ ・けんちん汁　　・ヨーグルト エネルギー：　665　kcal　たんぱく質：25.1 g カリウム　：857 mg　塩分　：2.1 g	

2 月　7　日　　土 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- キャベツオイスター炒め
- 湯豆腐
- 味噌汁
- オレンジ

エネルギー：　558　kcal　たんぱく質：　25.5　g
カリウム　：　801　mg　塩分　：　1.9　g

2 月　9　日　　月 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- フレンチサラダ
- 温泉卵
-
- 杏仁豆腐

エネルギー：　620　kcal　たんぱく質：　20.2　g
カリウム　：　543　mg　塩分　：　3.1　g

2 月　10　日　　火 曜日

- ごはん
- 黒メバルの野菜あんかけ
- かぶの炊き合わせ
- 白和え
- トマトのスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　439　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　871　mg　塩分　：　1.8　g

2 月　11　日　　水 曜日

- 赤米ごはん
- 酢豚
- じゃが芋の卵とじ
- なばなのごまマヨネーズ
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　583　kcal　たんぱく質：　23.5　g
カリウム　：　891　mg　塩分　：　1.4　g

2 月　12　日　　木 曜日

- 鍋焼きうどん
- あじの天ぷら
- 卯の花
-
-
- バナナ

エネルギー：　532　kcal　たんぱく質：　23.4　g
カリウム　：　816　mg　塩分　：　2.9　g

2 月　13　日　　金 曜日

- ごはん
- 和風ハンバーグ
- ごぼう入り大豆五目煮
- ブロッコリーサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　618　kcal　たんぱく質：26.2 g
カリウム　：　903　mg　塩分　：　2.3　g

2 月　14　日　　土 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- 麩の炊き合わせ
- えのきのとろろ和え
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　543　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　713　mg　塩分　：　2.1　g

2 月　16　日　　月 曜日

- ごはん
- 野菜の角煮野菜和え
- 白菜の煮びたし
- 豆腐サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　662　kcal　たんぱく質：27.1 g
カリウム　：　874　mg　塩分　：　2.7　g

2 月　17　日　　火 曜日

- ごはん
- さわらのちゃんちゃん風
- 大根の炊き合わせ
- もやしのからし和え
- 春雨スープ
- バナナ

エネルギー：　492　kcal　たんぱく質：23.3 g
カリウム　：　775　mg　塩分　：　2.4　g

2 月　18　日　　水 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- キャベツオイスター炒め
- わかめの酢の物
- 吸い物
- バナナ

エネルギー：　457　kcal　たんぱく質：19.8 g
カリウム　：　851　mg　塩分　：　2.2　g

2 月　19　日　　木 曜日

- てこね寿司
- ごぼう土佐煮
- にんじんのサラダ
- 黒豆
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　565　kcal　たんぱく質：28.9 g
カリウム　：　1011　mg　塩分　：　3.5　g

2 月　20　日　　金 曜日

- ごはん
- チキンと野菜のバンバンジー
- 長芋の白煮
- 小松菜の酢味噌和え
- 吸い物
- バナナ

エネルギー：　581　kcal　たんぱく質：25.4 g
カリウム　：　956　mg　塩分　：　2.6　g

2 月　21　日　　土 曜日

- ごはん
- ブリ大根
- マーボー豆腐
- 大根のサラダ
- 野菜のポタージュ
- ゼリー

エネルギー：　649　kcal　たんぱく質：26.4 g
カリウム　：　1031　mg　塩分　：　2.3　g

2 月　23　日　　月 曜日

- ごはん
- さんまの煮付け
- 高野豆の炊き合わせ
- なばなのマヨネーズ和え
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　744　kcal　たんぱく質：31.7 g
カリウム　：　637　mg　塩分　：　2.9　g

2 月　24　日　　火 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 切干大根の五目煮
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　544　kcal　たんぱく質：　18　g
カリウム　：　609　mg　塩分　：　1.7　g

2 月　25　日　　水 曜日

- ごはん
- 鮭のムニエル
- ふろふき大根
- 豆サラダ
- わかめスープ
- ゼリー

エネルギー：　533　kcal　たんぱく質：21.9 g
カリウム　：　738　mg　塩分　：　1.5　g

2 月　26　日　　木 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- ひじきの煮物
- 人参のサラダ
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：23.6 g
カリウム　：　840　mg　塩分　：　2.3　g

2 月　27　日　　金 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 青梗菜の炒め物
- めひびときゅうりの酢の物
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　456　kcal　たんぱく質：25.7 g
カリウム　：　741　mg　塩分　：　2.1　g

2 月　28　日　　土 曜日

- ごはん
- 鶏むね肉のあんかけ
- さつまいもの炊き合わせ
- 金時豆
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　584　kcal　たんぱく質：25.3 g
カリウム　：　972　mg　塩分　：　1.5　g