２月　１　日　　月 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 里芋の柚子煮
- 海草サラダ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　528　kcal　たんぱく質：　20.1　g
カリウム　：　774　mg　塩分　：　2.4　g

２月　２　日　　火 曜日

- さつま芋ごはん
- 刺身
- ふろふき大根
- なばなと竹輪の辛し和え
- 吸い物
- りんご

エネルギー：　423　kcal　たんぱく質：　26.8　g
カリウム　：　912　mg　塩分　：　1.6　g

２月　３　日　　水 曜日

- 散らし寿司
- いわしの塩焼き
- 長芋の白煮
- 豆サラダ
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　537　kcal　たんぱく質：　23.2　g
カリウム　：　1001　mg　塩分　：　2.1　g

２月　４　日　　木 曜日

- 鍋焼きうどん
-
- さわらの甘酢あんかけ
- 白和え
-
- ヨーグルト

エネルギー：　626　kcal　たんぱく質：　33.6　g
カリウム　：　967　mg　塩分　：　3.3　g

２月　５　日　　金 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 春雨の酢の物
-
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　491　kcal　たんぱく質：　21.8　g
カリウム　：　658　mg　塩分　：　3.1　g

2 月　6　日　　土 曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮
- 大根の炊き合わせ
- ブロッコリーサラダ
- 吸い物
- りんご

エネルギー：　553　kcal　たんぱく質：　20.1　g
カリウム　：　730　mg　塩分　：　1.8　g

2 月　8　日　　月 曜日

- ごはん
- 鮭のムニエル
- 南瓜の煮物
- スパゲティサラダ
- 野菜スープ
- りんご

エネルギー：　589　kcal　たんぱく質：　20.4　g
カリウム　：　807　mg　塩分　：　1.5　g

2 月　9　日　　火 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- フレンチサラダ
- 温泉卵
- セリ―
-

エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：　19.2　g
カリウム　：　492　mg　塩分　：　3.1　g

2 月　10　日　　水 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- なばなとしいたけ炒め
- 湯豆腐
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　498　kcal　たんぱく質：　28.4　g
カリウム　：　941　mg　塩分　：　2.1　g

2 月　11　日　　木 曜日

- 赤飯
- 鶏唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- ポテトサラダ
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：　25.9　g
カリウム　：　1032　mg　塩分　：　1.9　g

2 月　12　日　　金 曜日

- ごはん
- 太刀魚の甘酢あんかけ
- さつまいもの炊き合わせ
- 大根のサラダ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　640　kcal　たんぱく質：　19.7　g
カリウム　：　786　mg　塩分　：　1.9　g

2 月　13　日　　土 曜日

- ごはん
- ホワイトシチュー
- さんまの塩焼き
- 刻み昆布の煮物
- 卵豆腐
- バナナ

エネルギー：　684　kcal　たんぱく質：　23.1　g
カリウム　：　951　mg　塩分　：　2.5　g

2 月　15　日　　月 曜日

- ごはん
- いわしの煮付け
- スパケチャップ炒め
- キャベツ胡麻和え
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：　26.8　g
カリウム　：　802　mg　塩分　：　2.6　g

2 月　16　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- なばなののり和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　499　kcal　たんぱく質：　26.2　g
カリウム　：　789　mg　塩分　：　2.3　g

2 月　17　日　　水 曜日

- 焼きうどん
-
- さんまの塩焼き
- きゅうりとワカメの酢の物
- 吸い物
- バナナ

エネルギー：　428　kcal　たんぱく質：　21.5　g
カリウム　：　604　mg　塩分　：　2.6　g

2 月　18　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 肉じゃが
- ブロッコリーの炒め物
- 人参のサラダ
- みぞれ汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　508　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　993　mg　塩分　　：　2.1　g

2 月　19　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 刺身
- やわらかがんもの炊き合わせ
- めひびとキュウリの酢の物
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：　29.4　g
カリウム　：　683　mg　塩分　　：　1.7　g

2 月　20　日　　土 曜日

- ごはん　　・ ﾁｷﾝと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
- ごぼうの土佐煮
- ゆかり和え
- 吸い物　　・ キウイ

エネルギー：　545　kcal　たんぱく質：　21.6　g
カリウム　：　772　mg　塩分　　：　2.2　g

2 月　22　日　　月 曜日

- ごはん　　・ ハンバーグ
- 南瓜の炊き合わせ
- えのきのとろろ和え
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　518　kcal　たんぱく質：　20.9　g
カリウム　：　998　mg　塩分　　：　2.2　g

2 月　23　日　　火 曜日

- 炊き込みごはん　　・ さんまの塩焼き
- 筑前煮
- 南瓜酢の物
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：　25.3　g
カリウム　：　840　mg　塩分　　：　2.9　g

2 月　24　日　　水 曜日

- ごはん　　・ トンカツ
- 高野豆の炊き合わせ
- なばなのぽん酢和え
- 味噌汁　　・ フルーツ盛り合わせ

エネルギー：　572　kcal　たんぱく質：23.1　g
カリウム　：　479　mg　塩分　：　2.4　g

2 月　25　日　　木 曜日

- 赤飯　　・ トロホッケのカレームニエル
- 煮浸し
- 豆サラダ
- 味噌汁　　・ ゼリー

エネルギー：　457　kcal　たんぱく質：23.7　g
カリウム　：　796　mg　塩分　：　1.9　g

2 月　26　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 鶏の味噌焼き
- あらめの煮物
- 大根のサラダ
- コーンクリームスープ　　・ ヨーグルト

エネルギー：　572　kcal　たんぱく質：22.8　g
カリウム　：　708　mg　塩分　：　2.6　g

2 月　27　日　　土 曜日

- てこね寿司　　・
- 大根の炊き合わせ
- 人参の味噌和え
- 黒豆　　・ バナナ

エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：　34　g
カリウム　：　1074　mg　塩分　：　3.6　g

2 月　29　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 松風焼き
- 切干大根の五目煮
- マカロニサラダ
- 野菜スープ　　・ ゼリー

エネルギー：　541　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　760　mg　塩分　：　1.8　g