2月　1　日　　水曜日 ・ごはん　　・ハンバーグきのこデミソース ・里芋の柚子煮 ・豆サラダ ・野菜スープ　　・ゼリー エネルギー：　624　kcal　たんぱく質：22.9 g カリウム　：　979　mg　塩分　：　1.6 g	
2月　2　日　　木曜日 ・ごはん　　・赤魚の塩焼き ・ふろふき大根 ・白和え ・吸物　　・ヨーグルト エネルギー：　417　kcal　たんぱく質：21.1 g カリウム　：　776　mg　塩分　：　1.7 g	
2月　3　日　　金曜日 ・黒豆ごはん　　・イワシの塩焼き ・長芋の白煮 ・白菜のサラダ ・吸物　　・ヨーグルト エネルギー：　484　kcal　たんぱく質：21.9 g カリウム　：　861　mg　塩分　：　2.1 g	

2 月　6　日　　月 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 ・ 茶碗蒸し　　・ バナナ エネルギー:　611　kcal　たんぱく質:　26.4　g カリウム　:　795　mg　塩分　:　2　g	
2 月　7　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ チキングラタン ・ 里芋のあんかけ ・ なばなのお浸し ・ 味噌汁　　・ バナナ エネルギー:　506　kcal　たんぱく質:　26.3　g カリウム　:　934　mg　塩分　:　2.1　g	
2 月　8　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 鮭の照り焼き ・ 大豆五目煮 ・ スパゲティサラダ ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー:　561　kcal　たんぱく質:　23.8　g カリウム　:　817　mg　塩分　:　2.1　g	
2 月　9　日　　木 曜日 ・ ハヤシライス　　・ ・ キャベツのレモン酢和え ・ 温泉卵 ・　　・ ゼリー エネルギー:　581　kcal　たんぱく質:　18.9　g カリウム　:　508　mg　塩分　:　2.8　g	
2 月　10　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 黒メバルの煮付け ・ なばな･しいたけ炒め ・ 湯豆腐 ・ 豚汁　　・ ヨーグルト エネルギー:　499　kcal　たんぱく質:　28.4　g カリウム　:　948　mg　塩分　:　2.2　g	

2 月　13　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 刻み昆布の煮物
- 春雨サラダ
- 野菜スープ
- ゼリー

エネルギー：　525　kcal　たんぱく質：19.2 g
カリウム　：　843　mg　塩分　：　2.3　g

2 月　14　日　　火 曜日

- 鍋焼きうどん
- あじの天ぷら
- もやしのからしあえ
-
-
- ヨーグルト

エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：28.3 g
カリウム　：　824　mg　塩分　：　3　g

2 月　15　日　　水 曜日

- ごはん
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げの炊き合わせ
- キャベツの胡麻和え
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　525　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　697　mg　塩分　：　2.5　g

2 月　16　日　　木 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- なばなのごまマヨネーズ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　527　kcal　たんぱく質：26.4 g
カリウム　：　763　mg　塩分　：　2.2　g

2 月　17　日　　金 曜日

- 焼きうどん
- 卵豆腐
- ひじきの酢の物
-
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　362　kcal　たんぱく質：17.9 g
カリウム　：　579　mg　塩分　：　2.8　g

2 月　20　日　　月 曜日

- にゅうめん
- あじの天ぷら
- ゆかり和え
-
-
- バナナ

エネルギー：　461　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　532　mg　塩分　：　3　g

2 月　21　日　　火 曜日

- 炊き込みごはん
- はまちの刺身
- やわらかがんもの炊き合わせ
- めひびときゅうりの酢の物
- 吸物
- 杏仁豆腐

エネルギー：　530　kcal　たんぱく質：　31.6　g
カリウム　：　839　mg　塩分　：　2.1　g

2 月　22　日　　水 曜日

- ごはん
- トマトソースのハンバーグ
- 南瓜の炊き合わせ
- 豆サラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　594　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　915　mg　塩分　：　2.2　g

2 月　23　日　　木 曜日

- ごはん
- さんまの塩焼き
- 筑前煮
- さつま芋サラダ
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　772　kcal　たんぱく質：　30.4　g
カリウム　：　881　mg　塩分　：　2.3　g

2 月　24　日　　金 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 高野豆腐の炊き合わせ
- 人参のサラダ
- 野菜スープ
- ヨーグルト

エネルギー：　586　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　650　mg　塩分　：　1.8　g

2 月　27　日　　月 曜日 ・ てこね寿司　　・ かぶの炊き合わせ ・ ぎせい豆腐 ・ 金時豆 ・ 味噌汁　　・ いちご エネルギー：　563　kcal　たんぱく質：31.8 g カリウム　：　1146　mg　塩分　：　3.5　g	
2 月　28　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 松風焼き ・ あんかけ豆腐 ・ ミモザサラダ ・ れんこんのすり流し汁　・ りんご エネルギー：　536　kcal　たんぱく質：24.9 g カリウム　：　806　mg　塩分　：　2　g	