２月　１　日　　木曜日

- ごはん
- 筑前煮
- 豆サラダ
- 野菜スープ
- ハンバーグ
- キウイ

エネルギー：　607　kcal　たんぱく質：23.6 g
カリウム　：　930　mg　塩分　：　2　g

２月　２　日　　金曜日

- 巻き寿司
- 白和え
- 吸物
- ヨーグルト
- 赤魚の塩焼き
-

エネルギー：　259　kcal　たんぱく質：18.8 g
カリウム　：　630　mg　塩分　：　1.5　g

2月　5　日　　月曜日 ・ごはん　　・牛すき焼き煮 ・春雨酢の物 ・味噌汁 ・バナナ　　・ エネルギー：　492　kcal　たんぱく質：21.3 g カリウム　：　719　mg　塩分　：　3.1 g	
2月　6　日　　火曜日 ・ごはん　　・鯖の味噌煮 ・大根炊き合わせ ・ブロッコリーサラダ ・茶碗蒸し　　・ヨーグルト エネルギー：　610　kcal　たんぱく質：26.2 g カリウム　：　782　mg　塩分　：　2 g	
2月　7　日　　水曜日 ・ごはん　　・チキングラタン ・里芋のあんかけ ・小松菜ののり和え ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　499　kcal　たんぱく質：25.2 g カリウム　：　1007　mg　塩分　：　2.2 g	
2月　8　日　　木曜日 ・鍋焼きうどん　　・ ・鯵の天ぷら ・南瓜の酢の物 ・ヨーグルト エネルギー：　614　kcal　たんぱく質：30.5 g カリウム　：　871　mg　塩分　：　3.3 g	
2月　9　日　　金曜日 ・ごはん　　・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：　578　kcal　たんぱく質：　19 g カリウム　：　533　mg　塩分　：　2.6 g	

2 月　12　日　　月 曜日

- 赤米ご飯
- ブリの塩焼き
- じゃが芋炊き合わせ
- 大根のサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　517　kcal　たんぱく質：　20.9　g
カリウム　：　777　mg　塩分　：　2.1　g

2 月　13　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- かぶ炊き合わせ
- 春雨サラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　502　kcal　たんぱく質：　18　g
カリウム　：　770　mg　塩分　：　1.7　g

2 月　14　日　　水 曜日

- ごはん
- 赤魚のフライ
- 長芋の白煮
- あらめの酢味噌和え
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　571　kcal　たんぱく質：　21.2　g
カリウム　：　805　mg　塩分　：　2.4　g

2 月　15　日　　木 曜日

- 炊き込みごはん
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げ炊き合わせ
- 白菜の胡麻和え
- 粕汁
- ヨーグルト

エネルギー：　526　kcal　たんぱく質：　20.3　g
カリウム　：　881　mg　塩分　：　2.6　g

2 月　16　日　　金 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- フルーツ

エネルギー：　499　kcal　たんぱく質：　24.6　g
カリウム　：　639　mg　塩分　：　2　g

2 月　19　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 刺身
- やわらかがんも炊き合わせ
- 小松菜のごまドレッシング和え
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー:　549　kcal　たんぱく質:　30.6　g
カリウム　:　823　mg　塩分　:　1.8　g

2 月　20　日　　火 曜日

- ごはん　　・ チキンと野菜のバンバンジー
- じゃが芋のコンソメ煮
- ゆかり和え
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー:　548　kcal　たんぱく質:　24.5　g
カリウム　:　801　mg　塩分　:　2.3　g

2 月　21　日　　水 曜日

- ごはん　　・ 八宝菜
- 厚焼き玉子
- 南瓜酢の物
- 春雨スープ　　・ ミカン

エネルギー:　504　kcal　たんぱく質:　19.8　g
カリウム　:　687　mg　塩分　:　1.4　g

2 月　22　日　　木 曜日

- ごはん　　・ ハンバーグ
- 南瓜炊き合わせ
- 豆サラダ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー:　597　kcal　たんぱく質:　23　g
カリウム　:　948　mg　塩分　:　2.2　g

2 月　23　日　　金 曜日

- にゅうめん
- さんまの塩焼き
- さつま芋サラダ
- ヨーグルト

エネルギー:　634　kcal　たんぱく質:　24.7　g
カリウム　:　672　mg　塩分　:　2.7　g

2 月　26　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏の味噌焼き ・ 小松菜ときのこの煮浸し ・ 長芋の梅肉和え ・ 吸物　　・ リンゴ エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：23.9 g カリウム　：　911　mg　塩分　：　2.4　g	
2 月　27　日　　火 曜日 ・ てこね寿司　　・ ぎせい豆腐 ・ かぶ炊き合わせ ・ 金時豆 ・ 味噌汁　　・ ミカン 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　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 松風焼き ・ キャベツの卵とじ ・ ミモザサラダ ・ れんこんのすり流し汁　・ リンゴ エネルギー：　532　kcal　たんぱく質：23.7 g カリウム　：　707　mg　塩分　：　1.9　g	