2

２月　１　日　　金曜日

- 巻き寿司
- 赤魚の塩焼き
- 里芋の田楽
- 白和え
- 吸物
- プリン

エネルギー：　431　kcal　たんぱく質：20.6　g
カリウム　：　823　mg　塩分　：　1.7　g

2 月　4　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ さわらの西京焼き ・ ブロッコリーの炒め物 ・ 小松菜の胡麻和え ・ けんちん汁　　・ プリン エネルギー：　458　kcal　たんぱく質：22.5 g カリウム　：　951　mg　塩分　：　2.1　g	
2 月　5　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 牛すき焼き煮 ・ 春雨酢の物 ・ 味噌汁 ・　　・ ヨーグルト エネルギー：　494　kcal　たんぱく質：　21　g カリウム　：　693　mg　塩分　：　3　g	
2 月　6　日　　水 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　　・ ヨーグルト エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：　26　g カリウム　：　756　mg　塩分　：　2　g	
2 月　7　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ チキングラタン ・ 里芋のあんかけ ・ ほうれん草ののり和え ・ 味噌汁　　・ リンゴ エネルギー：　502　kcal　たんぱく質：25.3 g カリウム　：　1064　mg　塩分　：　2.2　g	
2 月　8　日　　金 曜日 ・ 鍋焼きうどん ・ あじの天ぷら ・ めひびときゅうりの酢の物 ・ リンゴ エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：21.9 g カリウム　：　782　mg　塩分　：　2.9　g	

2 月　11　日　　月 曜日

- 赤米ごはん
- 鶏唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- フレンチサラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　586　kcal　たんぱく質：29.3 g
カリウム　：　899　mg　塩分　：　1.9 g

2 月　12　日　　火 曜日

- ごはん
- ブリの塩焼き
- じゃが芋の炊き合わせ
- 大根のサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　521　kcal　たんぱく質：21.6 g
カリウム　：　762　mg　塩分　：　2.4 g

2 月　13　日　　水 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- かぶの炊き合わせ
- 春雨サラダ
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　503　kcal　たんぱく質：18.7 g
カリウム　：　773　mg　塩分　：　1.7 g

2 月　14　日　　木 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：　573　kcal　たんぱく質：21.3 g
カリウム　：　821　mg　塩分　：　2.4 g

2 月　15　日　　金 曜日

- 炊き込みごはん
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げの炊き合わせ
- ブロッコリーのごま和え
- 粕汁
- バナナ

エネルギー：　541　kcal　たんぱく質：21.5 g
カリウム　：　840　mg　塩分　：　2.6 g

2 月　18　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 肉じゃが
- ブロッコリーの炒め物
- きのこのみぞれ和え
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　459　kcal　たんぱく質：　20.3　g
カリウム　：　915　mg　塩分　：　2.3　g

2 月　19　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 刺身
- やわらかがんもの炊き合わせ
- 小松菜のごまドレ和え
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　549　kcal　たんぱく質：　30.6　g
カリウム　：　825　mg　塩分　：　1.8　g

2 月　20　日　　水 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　　・ ヨーグルト

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　　木 曜日

- 焼うどん　　・
- 卵豆腐
- わかめの酢の物
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　380　kcal　たんぱく質：　19.1　g
カリウム　：　477　mg　塩分　：　2.8　g

2 月　22　日　　金 曜日

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

エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：　22.9　g
カリウム　：　957　mg　塩分　：　2.2　g

2 月　25　日　　月 曜日 ・ にゅうめん ・ あじの天ぷら ・ ほうれん草ののり和え ・ ヨーグルト エネルギー：　479　kcal　たんぱく質：21.4 g カリウム　：　851　mg　塩分　：　2.6　g	
2 月　26　日　　火 曜日 ・ ごはん　・ 鶏の味噌焼き ・ 白菜の煮びたし ・ 長芋の梅肉和え ・ みぞれ汁　・ ヨーグルト エネルギー：　544　kcal　たんぱく質：22.9 g カリウム　：　881　mg　塩分　：　2.2　g	
2 月　27　日　　水 曜日 ・ てこね寿司　・ ぎせい豆腐 ・ かぶの炊き合わせ ・ 金時豆 ・ 味噌汁　・ ゼリー 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　　木 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・ ゼリー 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	