2 月　3　日　　月 曜日 ・ 巻き寿司　　・ 鯖の塩焼き ・ 大豆五目煮 ・ なばなのマヨネーズ和え ・ 吸物　　・ ゼリー エネルギー：　557　kcal　たんぱく質：21.7 g カリウム　：　938　mg　塩分　：　1.9　g	
2 月　4　日　　火 曜日 ・ 鍋焼きうどん ・ さわら西京焼き ・ 小松菜と竹輪の辛し和え ・ ゼリー エネルギー：　534　kcal　たんぱく質：30.9 g カリウム　：　111.3　mg　塩分　：　3.7　g	
2 月　5　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 牛すき焼き煮 ・ 春雨酢の物 ・ 味噌汁 ・ ゼリー エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：21.3 g カリウム　：　728　mg　塩分　：　3.1　g	
2 月　7　日　　金 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　　・ ヨーグルト エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：25.5 g カリウム　：　1098　mg　塩分　：　2.1　g	

2 月　10　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ メバルの煮付け ・ 野菜炒め ・ さつま芋サラダ ・ 豚汁　　・ ゼリー エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：27.5 g カリウム　：　927　mg　塩分　：　2.4　g	
2 月　11　日　　火 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　　・ ゼリー エネルギー：　572　kcal　たんぱく質：27.5 g カリウム　：　883　mg　塩分　：　2　g	
2 月　12　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ ブリの塩焼き ・ 蓮根炊き合わせ ・ 大根サラダ ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：20.7 g カリウム　：　763　mg　塩分　：　2.1　g	
2 月　14　日　　金 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　　・ ヨーグルト エネルギー：　555　kcal　たんぱく質：20.5 g カリウム　：　693　mg　塩分　：　2.4　g	

2 月　17　日　　月 曜日 ・ 焼うどん　　・ 卵豆腐 ・ ひじきの酢の物 ・ 味噌汁 ・ ヨーグルト エネルギー：　355　kcal　たんぱく質：17.5 g カリウム　：　568　mg　塩分　：　2.7　g	
2 月　18　日　　火 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　　・ ゼリー エネルギー：　460　kcal　たんぱく質：20.4 g カリウム　：　916　mg　塩分　：　2.3　g	
2 月　19　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 刺身（ねぎとろ） ・ 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：　544　kcal　たんぱく質：27.9 g カリウム　：　759　mg　塩分　：　2.3　g	
2 月　21　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 八宝菜 ・ 厚焼き玉子 ・ 南瓜の酢の物 ・ 春雨スープ　　・ 杏仁豆腐 エネルギー：　486　kcal　たんぱく質：18.6 g カリウム　：　674　mg　塩分　：　1.4　g	

2 月　24　日　　月 曜日 ・ にゅうめん　　・ 鶏の天ぷら ・ 高野豆腐の炊き合わせ ・ 人参サラダ ・ ヨーグルト エネルギー：　636　kcal　たんぱく質：33.7 g カリウム　：　890　mg　塩分　：　3.6　g	
2 月　25　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 赤魚の煮付け ・ 大根炊き合わせ ・ ブロッコリーのごまドレ和え ・ 吸物　　・ ゼリー エネルギー：　399　kcal　たんぱく質：19.9 g カリウム　：　813　mg　塩分　：　2.4　g	
2 月　26　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ トンカツ ・ 白菜の煮びたし ・ 長芋の梅肉和え ・ みぞれ汁　　・ ゼリー エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：18.4 g カリウム　：　790　mg　塩分　：　1.4　g	
2 月　28　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 松風焼き ・ キャベツの卵とじ ・ ブロッコリーサラダ ・ 吸物　　・ ヨーグルト エネルギー：　531　kcal　たんぱく質：23.3 g カリウム　：　656　mg　塩分　：　2　g	