2月　1日　金曜日
・鍋焼きうどん
・じゃが芋の煮ころがし
・豆腐サラダ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　578kcal　　たんぱく質：　24.8g
カリウム　　：　890mg　　塩分　　：　1.8g

2月　2日　土曜日
・ご飯　・ブリの照り焼き
・切干大根の五目煮　・わかめの酢の物
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　502kcal　　たんぱく質：　21.8g
カリウム　　：　834mg　　塩分　　：　2.2g

2月　4日　月曜日
・散らし寿司
・さつま芋の炊き合わせ　・ふろふき大根
・黒豆　・茶碗蒸し
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　558kcal　　たんぱく質：　22.1g
カリウム　　：　1018mg　　塩分　　：　1.8g

2月　5日　火曜日
・ご飯　・豚肉の角煮野菜添え
・小松菜のオイスター炒め　・長芋の白煮
・吸物
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　621kcal　　たんぱく質：　25.2g
カリウム　　：　1270mg　　塩分　　：　2.5g

2月　6日　水曜日
・ご飯　・アジの南蛮漬け
・里芋の炊き合わせ　・インゲン胡麻和え
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　519kcal　　たんぱく質：　26.1g
カリウム　　：　911mg　　塩分　　：　1.9g

2月　7日　木曜日
・ご飯　・ハンバーグきのこデミソース
・ほうれん草・もやし炒め
・キャベツとりんごのサラダ　・野菜のポタージュ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　600kcal　　たんぱく質：　22.8g
カリウム　　：　985mg　　塩分　　：　1.6g

2月　8日　金曜日
・ご飯　・メバルの野菜あんかけ
・じゃが芋のコンソメ煮　・かぶの和え物
・味噌汁
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　459kcal　　たんぱく質：　22.8g
カリウム　　：　1006mg　　塩分　　：　2.3g

2月　9日　土曜日
・ご飯　・チキングラタン
・スパケチャップ炒め　・小松菜の胡麻和え
・吸物
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　562kcal　　たんぱく質：　23.5g
カリウム　　：　812mg　　塩分　　：　1.9g

2月　11日　月曜日
・赤飯　・天ぷら
・湯豆腐　・小松菜ののり和え
・味噌汁
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　453kcal　　たんぱく質：　21.2g
カリウム　　：　865mg　　塩分　　：　1.7g

2月　12日　火曜日
・ご飯　・ホワイトシチュー
・シュウマイ　・南瓜の煮物
・ミモザサラダ
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　710kcal　　たんぱく質：　22.8g
カリウム　　：　895mg　　塩分　　：　2.5g

2月　13日　水曜日
・ご飯　・八宝菜
・大根の炊き合わせ　・春雨の酢の物
・かぶのスープ
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　437kcal　　たんぱく質：　16.9g
カリウム　　：　899mg　　塩分　　：　2.5g

2月　14日　木曜日
・ご飯　・サバの塩焼き
・卯の花　・ほうれん草の胡麻和え
・吸物
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　570kcal　　たんぱく質：　20.2g
カリウム　　：　869mg　　塩分　　：　2.1g

2月　15日　金曜日
・ご飯　・チキンと野菜のバンバンジー
・刻み昆布の煮物　・さつま芋のレモン煮
・味噌汁
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　576kcal　　たんぱく質：　24.7g
カリウム　　：　1082mg　　塩分　　：　2.7g

2月　16日　土曜日
・ご飯　・海老のチリソース
・キャベツオイスター炒め　・豆サラダ
・吸物
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　537kcal　　たんぱく質：　22.8g
カリウム　　：　800mg　　塩分　　：　2.6g

2月　18日　月曜日
・ご飯　・サケのムニエル　・かぶの炊き合わせ
・インゲンと人参の胡麻ドレ和え
・ビシソワーズ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　641kcal　　たんぱく質：　25.7g
カリウム　　：　968mg　　塩分　　：　1.7g

2月　19日　火曜日
・ご飯　・肉じゃが
・白和え　・ブロッコリーサラダ
・味噌汁
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　537kcal　　たんぱく質：　23.6g
カリウム　　：　909mg　　塩分　　：　2.3g

2月　20日　水曜日
・ご飯　・トロホッケカレームニエル
・麻婆白菜　・里芋の柚子煮
・吸物
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　498kcal　　たんぱく質：　24.5g
カリウム　　：　939mg　　塩分　　：　2.3g

2月　21日　木曜日
・ご飯　・照り焼きチキン
・ぎせい豆腐　・海草サラダ
・きのこスープ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　559kcal　　たんぱく質：　25.0g
カリウム　　：　707mg　　塩分　　：　2.9g

2月　22日　金曜日
・ご飯　・サワラの黄身焼き
・大豆五目煮　・小松菜の胡麻和え
・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　488kcal　　たんぱく質：　26.1g
カリウム　　：　1138mg　　塩分　　：　1.7g

2月　23日　土曜日
・ご飯　・豚肉のケチャップ炒め
・南瓜の炊き合わせ　・もやしの辛し和え
・味噌汁
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　457kcal　　たんぱく質：　19.0g
カリウム　　：　705mg　　塩分　　：　2.2g

2月　25日　月曜日
・ご飯　・ロールキャベツ風
・じゃが芋のクリーム和え
・大根のポン酢和え　・味噌汁
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　540kcal　　たんぱく質：　19.7g
カリウム　　：　971mg　　塩分　　：　2.9g

2月　26日　火曜日
・ご飯　・サワラの蒲焼風
・筑前煮　・長芋のおかか和え
・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　465kcal　　たんぱく質：　23.8g
カリウム　　：　1018mg　　塩分　　：　2.0g

2月　27日　水曜日
・ご飯　・牛肉野菜炒め
・高野豆腐の炊き合わせ　・さつま芋の甘煮
・味噌汁
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　567kcal　　たんぱく質：　22.8g
カリウム　　：　850mg　　塩分　　：　2.8g

2月　28日　木曜日
・鱒寿司　・ブリの照り焼き
・きんぴら　・きのこのみぞれ和え
・とろろ汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　504kcal　　たんぱく質：　20.9g
カリウム　　：　891mg　　塩分　　：　1.8g