


曜日	月	火	水	あかね S様	金	土	あかね お弁当
日	1月31日	2月1日	2月2日	あい M様	2月4日	2月5日	2月6日
朝食	ご飯 はんぺんと絹さやの すまし汁 イワシつみれと大根の煮物 小松菜の生姜和え (牛乳)	ご飯 茄子とニラの 味噌汁 ツナじゃが いんげんの梅マヨ和え (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と絹さやの 味噌汁 炒り玉子 納豆  (牛乳)	ご飯 豆腐とわかめの 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 菜の花のゆず和え (牛乳)	ご飯 コーンといんげんの コンソメスープ じゃが芋とウインナーのクリーム煮 コールスローサラダ (牛乳)	ご飯 もやしとニラの 味噌汁 海老団子の炒め物 ピーマンのしらす和え (牛乳)	ご飯 絹さやと南瓜の 味噌汁 枝豆しんじょの煮物 とろろ芋 (牛乳)
昼食	 麻婆丼 中華スープ 春巻き 青梗菜の中華サラダ	<b>祝</b> 開設記念 赤飯 <b>メニュー</b> 花麩と三つ葉の すまし汁 天ぷら 冬瓜の海老あんかけ フルーツ	焼きそば 青梗菜のスープ カニ焼売 	大豆茶飯 卵と長ネギの 味噌汁  イワシの梅煮 彩り華サラダ <b>節分メニュー</b>	ご飯 白玉麩と春菊の すまし汁 豚玉煮 南瓜の煮物 カブの甘酢和え	 チキンカレー チーズサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	ご飯 わかめと青葱の 味噌汁 スタミナ焼き 茄子の煮浸し ポテトサラダ
間食	水羊羹	たい焼き または いちごゼリー	牛乳寒天わらび餅風	さつま芋蒸しパン またはババロア	スイートポテト	カスタードプリン	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 わかめと玉ねぎの 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き マカロニサラダ	ご飯 油揚げと大根葉の 味噌汁 たらちり 鶏ゴボウ金平	ご飯 じゃが芋と青葱の 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 蓮根の明太炒り	ご飯  えのきと春菊の  味噌汁 鶏肉の香り蒸し 切干大根煮	ご飯 茄子と大根葉の 味噌汁 鱈の西京焼き 法蓮草のゆかり和え	ご飯 里芋としめじの 味噌汁 はんぺんチーズフライ 豆腐の挽肉味噌かけ	ご飯 麩と大根葉の すまし汁 メバルの磯焼き ひじきと竹輪の煮物
エネルギー	1522 kcal	1479 kcal	1501 kcal	1470 kcal	1495 kcal	1490 kcal	1521 kcal
蛋白質	59.9 g	57.1 g	58.3 g	62.1 g	58.5 g	56.1 g	56.4 g
食塩量	7.7 g	7.7 g	7.0 g	7.7 g	7.4 g	7.7 g	7.7 g


曜日	だいたい お弁当	火	れもん お弁当	木	あお K様	みどり お弁当 だいたい A様 ひすい W様	あお お弁当
日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日		2月13日
朝食	ご飯 里芋と長ネギの 味噌汁 厚焼き玉子の湯葉あんかけ 大根の浅漬け (牛乳)	ご飯 じゃが芋と大根葉の 味噌汁 はんぺんの煮物 金時豆 (牛乳)	ご飯 茄子とニラの 味噌汁 三色高野煮 かぶの塩麴和え (牛乳)	ご飯 冬瓜と青葱の 味噌汁 野菜炒め マカロニサラダ (牛乳)	ご飯  長ネギと青梗菜の 味噌汁 彩り団子と大根の煮物 納豆  (牛乳)	ご飯 ピーマンと小松菜の コンソメスープ ウインナーソテー カリフラワーのオーロラサラダ (牛乳) 	ご飯 里芋と絹さやの 味噌汁 炒り豆腐 白菜サラダ (牛乳)
昼食	ご飯 とろろ昆布と冬瓜の すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き カニ豆腐のふんわり天 小松菜の胡麻和え	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のトマトソース 法蓮草としめじのソテー パンプキンサラダ	ご飯 南瓜と大根葉の 味噌汁 アジメンチ ふきの金平  フルーツ	二色丼 里芋と菜の花の 味噌汁 冬瓜の煮物 蓮根の酢味噌和え	炊込みご飯 花麩と春菊の 味噌汁 揚だし豆腐の茸あんかけ ブロッコリーのツナ和え	ご飯  豆腐とオクラの 味噌汁 カレーの南蛮漬け さつま芋のレモン煮 菜の花のなめ茸和え	ご飯 カブと青葱の 味噌汁 鶏肉の照り焼き ゴボウの利休煮 法蓮草の錦糸和え
間食	黒糖ケーキまたは コーヒーゼリー	クリームパンまたはオ レンジゼリー	あずき牛乳寒天	はちみつリンゴケーキま たは青リンゴゼリー	ソフト煎餅または ブドウゼリー 	フルーツヨーグルト 	お茶羊羹または 抹茶ゼリー
夕食	ご飯 玉葱と春菊の 味噌汁 炒り鶏 剥製と桜エビのサラダ	ご飯 わかめと長ネギの 味噌汁 赤魚の粕漬け 切昆布の煮物	ご飯 えのきといんげんの 味噌汁 厚揚げと豚肉の味噌煮 ゴボウサラダ	ご飯 わかめとはんぺんの すまし汁 鱈の利休煮 もやしの梅和え	ご飯 白菜となるとの 中華スープ 蒸し鶏のバンバンジー風 春雨の煮物	ご飯 油揚げと大根葉の 味噌汁 カニ風味玉子とじ さつま揚げと野菜の炒め物	ご飯 とろろ昆布と榎の すまし汁 鯖の味噌煮 蓮根の高菜炒め
エネルギー	1464 kcal	1534 kcal	1479 kcal	1477 kcal	1476 kcal	1470 kcal	1473 kcal
蛋白質	58.2 g	58.1 g	56.8 g	58.1 g	56.6 g	57.5 g	62.7 g
食塩量	7.7 g	6.9 g	7.3 g	7.5 g	7.1 g	7.2 g	7.1 g

曜日	月	ひすい お弁当	もも 0様	木	あい お弁当	もも S様	だいたい S様
日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
朝食	ご飯 高野豆腐と青葱の味噌汁 しらすと玉子の炒め物 大根のゆず和え (牛乳) 	ご飯 玉葱といんげんの味噌汁 南瓜しんじょと野菜の煮物 わかめともやしのとえ物 (牛乳)	ご飯 絹さやと麩の味噌汁 さつま揚げの煮物 とろろ芋 (牛乳) 	ご飯 春菊と玉子の味噌汁 里芋のそぼろあん 白菜と蒲鉾の和え物 (牛乳) 	ご飯 玉葱といんげんのコンソメスープ プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ (牛乳)	ご飯 さつま芋と青葱の味噌汁 がんもの煮物 白菜の生姜和え (牛乳)	ご飯 カブとわかめの味噌汁 海老ボール位と小松菜の炒め物 金時豆 (牛乳) 
昼食	キャロットピラフ 栄養強化 コーンクリームスープ 手作りハンバーグ キャベツと海老のマスタードサラダ バレンタインメニュー 	ご飯 じゃが芋と法蓮草の味噌汁 赤魚のみぞれ煮 ひじきの煮物 白菜のレモン風味お浸し	ご飯 えのきと大根葉の中華スープ 麻婆豆腐 二色焼売 アスパラサラダ	ロールパン  クリームシチュー ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	ご飯 とろろ昆布と大根の味噌汁 鯖の西京焼き 蓮根と竹輪の炒め物 もやしときゅうりの梅和え	野菜味噌うどん 五目厚焼き玉子 ヨーグルト  	ご飯 えのきと春菊の味噌汁 はんぺんチーズフライ 切干大根煮 フルーツ
間食	チョコレートケーキ またはババロア	お汁粉	きな粉プリン	ソフトサラダ煎餅 またはピーチゼリー	杏仁豆腐	あずき饅頭 または 水ようかん	蒸しパン または いちごゼリー
夕食	ご飯 しめじとオクラの中華スープ 八宝菜 菜の花のナムル	ご飯 えのきと大根葉のすまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼 里芋の胡麻煮	ご飯 とろろ昆布と大根の味噌汁 ホッケの塩麴焼き 茄子の含め煮	ご飯 菜の花とはんぺんのすまし汁 海老カツ ふろふき大根	ご飯 麩と大根葉の味噌汁 肉豆腐 マカロニサラダ	ご飯  青菜のスープ 鶏肉の酢豚風 焼きビーフン	ご飯 高野豆腐とオクラの味噌汁 赤魚の幽庵焼き じゃが芋の土佐煮
エネルギー	1518 kcal	1469 kcal	1477 kcal	1541 kcal	1491 kcal	1484 kcal	1472 kcal
蛋白質	61.0 g	63.8 g	62.6 g	55.9 g	60.6 g	56.9 g	56.8 g
食塩量	7.1 g	7.7 g	7.7 g	7.4 g	7.5 g	7.1 g	7.7 g

曜日	むらさき お弁当	しんじゅ お弁当	水	木	金	土	あお 0様
日	ひすい Y様	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
朝食	ご飯 南瓜と油揚げの味噌汁 肉詰めいなり 法蓮草のわさび和え (牛乳)	ご飯 とろろ昆布といんげんの味噌汁 竹輪と里芋の煮物 納豆 (牛乳)	ご飯 はんぺんと菜の花の味噌汁 絹揚げと野菜の炒め物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 春菊と茄子の味噌汁 冬瓜の煮物 白菜のサラダ (牛乳)	ご飯 しめじとオクラのコンソメスープ スクランブルエッグ ブロッコリーと大豆のサラダ (牛乳)	ご飯 さつま芋と長ネギの味噌汁 三色高野信田煮 キャベツの桜和え (牛乳)	ご飯 南瓜とオクラの味噌汁 海老しんじょの煮物 金時豆 (牛乳)
昼食	ご飯 冬瓜とわかめのすまし汁 鰯の照り焼き 南瓜の小豆煮 青梗菜のマヨサラダ	ご飯 麩と絹さやの味噌汁 鶏肉のおろしソース 茄子のソテー アスパラとツナのレモン和え	赤飯 花麩と長ネギのすまし汁 鮭の粕漬け レバー甘辛炒め 小松菜の和風和え	ポークカレー たっぷり野菜サラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	体温まるぽかぽかメニュー 青菜とじゃこのご飯 つみれのスープ 大根と鶏肉のトマト味噌炒め 蓮根と人参のマスタード和え	ご飯 冬瓜と春菊の味噌汁 鯖の煮付け 茶碗蒸し 法蓮草の辛子和え	ご飯 青梗菜と玉ねぎの味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズソースがけ ひじきの煮物 菜の花の塩麩和え
間食	ババロア	バウムクーヘンまたはオレンジゼリー	りんご羊羹	南瓜ケーキ またはブドウゼリー	やわらかおかきまたは抹茶ゼリー	マンゴープリン	ココアケーキまたはプリン
夕食	ご飯 玉葱と大根葉の味噌汁 海老の玉子とじ ひじきのサラダ	ご飯 さつま芋とオクラの味噌汁 鱈の香味焼き 煮奴	ご飯 えのきと大根葉の味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ じゃが芋の炒め物	ご飯 わかめと絹さやのすまし汁 鱈の山椒焼き 法蓮草の白和え	ご飯 麩と大根葉の味噌汁 蒸し豆腐の野菜あんかけ ポテトサラダ	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ポークチャップ アスパラと玉ねぎのサラダ	ご飯 わかめと青葱のすまし汁 メバルの漬け焼き 大根のつや煮
エネルギー	1473 kcal	1474 kcal	1484 kcal	1480 kcal	1536 kcal	1474 kcal	1489 kcal
蛋白質	62.6 g	64.2 g	60.6 g	57.2 g	56.4 g	63.0 g	61.2 g
食塩量	7.6 g	7.7 g	6.9 g	7.3 g	7.0 g	7.1 g	7.6 g

曜日	もも お弁当	
日	2月28日	
朝食	ご飯 里芋と油揚げの 味噌汁 甘辛肉団子 カリフラワーサラダ (牛乳)	
昼食	ご飯  冬瓜といんげんの すまし汁 白身魚フライ 茄子田楽 白菜のお浸し	
間食	ぼたぼた焼きまたは 青リンゴゼリー	
夕食	ご飯 ニラと玉子の 味噌汁 豚の柳川風煮 青梗菜のしそドレ和え	
エネルギー	1474	kcal
蛋白質	59.0	g
食塩量	7.0	g



**少しずつ寒さも和らぎ**  
**温かくなってきたのではないのでしょうか**  
**来月は女の子の健やかな成長と健康を祈る**  

**ひな祭り**  
**ご家族の健康と笑顔という元気の素を**  
**分けていただけるよう**  
**ひろせの杜でもひな人形を用意して**  
**皆様の健康を祈らせていただきます。**