











令和4年2月 献立表



日	月	火 2月1日	水 2月2日	木 2月3日	金 2月4日	土 2月5日
 2月6日	 2月7日	ごはん 清汁 (しめじ) さわらのゆずみそ焼き 油揚げの詰め煮 春菊の胡麻和え 625kcal	キーマカレー スープ 野菜サラダ 果物 640kcal	ちらし寿司 つみれ汁 とりつくねとかぶの煮物 きなこボーロ 600kcal	ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) 豚肉の生姜焼き 洋野菜の宮野煮 ポテトサラダ 670kcal	ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) いりどり れんこんのはさみ揚げ ストロベリーパバロア 680kcal
 2月13日	ごはん 味噌汁 (鮎、納豆) チキンピカタ かにしゅうまい ささげのおひたし 690kcal	2月8日 ごはん 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭の甘酢あんかけ 牛肉と牛蒡の煮物 ヨーグルト 630kcal	2月9日 ごはん 味噌汁 (白菜、わかめ) すきやき風煮 温泉卵 菜の花の辛し和え 750kcal	2月10日 かき揚げそば 煎餅 ほうれん草の胡麻和え 果物 650kcal	2月11日  2月11日 2月12日 ごはん 清汁 (はんぺん、かいわれ) ぶりの照り焼き もやしのオリーブオイル炒め 豆サラダ 610kcal	
 2月20日	2月14日 ごはん けんちん汁 肉じゃが&えびクリームコロッケ 蒸し鶏と野菜の和え物 バレンタインプリン 660kcal	2月15日 ごはん 清汁 (はんぺん、わかめ) 豚肉のネギ塩ダレ ほうれん草と卵の炒め物 ジョア 670kcal	2月16日 ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) 鯖の生姜焼き 田舎煮 きゅうりの胡麻和え 730kcal	2月17日 ごはん 清汁 (しめじ) 家常豆腐 スープ餃子 漬物 (しば漬け) 640kcal	2月18日 パン (バターロール) ジャム (いちご) クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳 650kcal	2月19日 カレーライス コンソメスープ サラダ 漬物 (福神漬け・うかつか) ヨーグルト 760kcal
 2月27日	2月21日 ラーメン 肉まん もやしサラダ ジョア 580kcal	2月22日 ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) 鮭のちゃんちゃん焼き 焼きビーフン ジョア 635kcal	2月23日  2月23日 ごはん 味噌汁 (油揚げ、もやし) 鶏肉の照り焼き ジャマン'ナ'ナ 納豆のナムル 740kcal	2月24日 ごはん 味噌汁 (玉葱、鮎) ぶり大根 揚げだし豆腐 キャベツのなめたけ和え 625kcal	2月25日 ごはん 中華スープ かに玉 切干大根の炒り煮 牛乳 670kcal	
 2月28日	五色丼 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) おでん 果物 640kcal	<p>・2月のお休みは、6日(日)、11日(金)・13日(日) 20日(日)・23日(水)・27日(日)です。 ★メニューは変更になる可能性があります。 ★カロリーは目安となります。</p>				