



2/1 (水)	2/2 (木)	2/3 (金)	2/4 (土)
☆酢鶏風あんかけ ●豚肉とくわいのオイスター炒め ●しろなとじゃこの煮浸し ●切干大根の五目煮 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 574 20.7 19.3 76.6 2.4	☆イカメンチカツ ●つくねのトマトソースかけ ●オクラとツナの和え物 ●もやしとピーマンのフレンチドレサラダ ●野沢菜ごはん 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 533 19.2 13.9 80.5 2.2	●イワシハンバーグの生姜醤油あん ●厚揚げと冬瓜の炊き合わせ ●春菊のごま和え ☆揚げさつま芋のレモン煮風 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 491 14.8 10.6 83.2 1.9	●やわらかお肉とごぼうの甘辛煮 ●四角いさつま揚げの炊き合わせ ●蒸し鶏とキャベツの梅風味和え ●ビーフンのカレー炒め 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 427 16.8 7.1 72.2 2.8
2/5 (日)	2/6 (月)	2/7 (火)	2/8 (水)
●カレイのバジル入トマトソース ●かぼちゃとタコ団子の煮物 ●なすの生姜醤油煮 ●青梗菜ときのこの和風炒め 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 435 19.1 9.3 66.7 2.1	●牛肉野菜炒め ●キャベツボールとポテトのコンソメあんかけ ●刻み昆布の和風ドレ和え ●オニオンサラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 526 12.5 20.6 70.6 2.8	☆エビフライと白身魚フライのタルタルソース ●ウインナーとキャベツの洋風炒め ●きゅうりと大根とわかめの酢の物 ●五目ビーフン 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 584 15.7 21.5 79.7 2.4	●トマトカレーハンバーグ ●カニカマとキャベツのハニーマスタードかけ ●菜の花ときのこの和え物 ●さつま揚げと竹の子の油みそ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 495 17.2 14.1 72.3 2.8
2/9 (木)	2/10 (金)	2/11 (土)	
☆天ぷら(エビ・チーズ入りちくわ・さつま芋) ●冬瓜となすの大豆そぼろあん ●インゲンとコーンの洋風炒め ●わかめのゆず醤油ドレ和え 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 563 12.5 20.3 79.1 1.8	●魚肉ハムのクリームシチュー ☆紫いもコロケ ●ブロッコリーの和風サラダ ●ぎんぴらごぼう 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 431 10.6 6.9 79.9 2.0	●豆腐ハンバーグの梅えのきあん ●厚揚げの肉のせ ●青菜の玉子和え ●切干大根と人参の煮物 ●七福米ごはん 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 539 17.7 17.1 76.3 2.6	
2/12 (日)	2/13 (月)	2/14 (火)	2/15 (水)
●鶏じゃが ●切干大根の炒め煮と高野豆腐の含め煮 ●かぼちゃサラダ ●ちくわときゅうりの和風ドレ和え 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 517 14.9 13.3 81.1 2.5	●メルルーサのみそタレ ☆揚げじゃがのツナあん和え ●春菊のお浸し ●つきこんの信田煮 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 528 20.0 14.3 76.7 2.5	☆かぼちゃサラダハムカツ ●すり身厚揚げと揚げボールの煮物 ●ほうれん草の生姜和え ●春雨のみそ炒め 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 448 13.1 9.1 76.8 2.2	●やわらかお肉と野菜の炒め物 ●里芋となすのごまみそかけ ●玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮 ●ひじきの炒り煮 ●わかめと枝豆のごはん 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 478 16.8 12.9 72.8 3.0
2/16 (木)	2/17 (金)	2/18 (土)	
●カレイの野菜あんかけ ●海鮮揚げとエビ団子の炊き合わせ ●かんぴょうの煮物 ●ツイストマカロニと野菜のマリネ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 453 18.9 8.0 71.2 2.3	●鶏肉のトマトマスタードソースかけ ●オムレツの和風あんかけ ●千切大根のシーザー風サラダ ●卵の花 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 475 17.6 13.5 78.4 2.5	●豚肉のバンバンジーソース ●つくねのかきたまあん ●白菜と人参の煮浸し ●マカロニの彩りサラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 589 18.7 24.8 70.1 2.4	
2/19 (日)	2/20 (月)	2/21 (火)	2/22 (水)
☆エビカツ ●さつま揚げと里芋の炊き合わせ ●ちくわとキャベツのゆず醤油和え ●長ひじきと豆の煮物 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 435 13.8 7.5 76.3 2.0	●サバの塩焼 ●チヂミ ●ほうれん草のごま和え ●カリフラワーのマヨ和え 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 493 17.6 17.3 63.6 2.1	●カレイの錦糸あん ●おつゆ麩チャンプル ●春菊のオイマヨ和え ●もやしとザーサイの和え物 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 416 18.9 11.4 58.9 1.9	●チキンピカタ風のレモンソース ●じゃが芋のミートソースかけ ●しろなの信田煮 ●刻み昆布と大豆のシーザーサラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 560 18.4 18.8 76.9 2.4
2/23 (木)	2/24 (金)	2/25 (土)	
☆すきやき風コロケ ●五目野菜肉団子とちくわの炊き合わせ ●つきこんとメンマの白みそ炒め ●春雨とハムの中華サラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 511 15.8 12.0 84.7 2.4	●アジのきのこあんかけ ●豆腐の玉子炒め ●バンバンジー ●シーフードマリネ ●七福米ごはん 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 496 26.7 10.1 72.1 3.0	●大豆そぼろ入りキーマ風カレー ☆メンチカツ ●ソーセージと彩り野菜の炒め物 ●白菜と塩昆布の和え物 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 508 14.5 15.4 76.6 3.0	
2/26 (日)	2/27 (月)	2/28 (火)	
●豚肉のトマトソース ●高野豆腐の彩り野菜のせ ●キャベツときくらげの炒め物 ●白滝と人参のきんぴら 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 423 14.1 11.7 62.4 1.8	●タラのゆず胡椒おろしあん ☆大葉入り春巻 ●青梗菜さつま揚げのごまマヨネーズ ●ケチャップピーズ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 498 18.1 14.2 71.3 1.9	●豆腐ハンバーグのホワイトソースかけ ●牛肉と麩の玉子とじ ●青菜の煮浸し ●わかめと白きくらげの梅しそ風味 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 472 14.0 13.8 70.0 2.9	



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
2日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
15日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
24日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。  
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。  
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



2/1 (水)					
● サワラの香草パン粉焼のトマトソースかけ					
● 凍り豆腐と大根のみそ煮					
● インゲンのおかか和え					
● 刻み昆布のサラダ					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
455 20.1 11.6 65.2 2.4					

2/2 (木)					
● キャベツと豚肉のみそ炒め					
☆ かぼちゃのしんじょ天					
● ひじきの彩りサラダ					
● 青梗菜年めじのゆず風味和え					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
549 20.1 19.7 70.4 2.4					

2/3 (金)					
☆ 菜の花入り辛子和えコロッケ					
● 焼売の野菜あんかけ					
● ブロッコリーの梅なめたけ和え					
● シェルマカロニサラダ					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
533 10.9 15.4 86.4 2.6					

2/4 (土)					
● メルルーサのおろしあんかけ					
● ポークストロガノフ					
● 青菜の錦糸和え					
● もやしときゅうりのナムル					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
400 18.8 7.0 62.7 2.1					

2/5 (日)					
● おでん					
● 豚肉と野菜のソテー					
● 白滝と茎わかめのゆずこしょう和え					
● ポテトサラダ					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
454 20.7 9.5 68.9 3.1					

2/6 (月)					
● サワラの照焼風あん					
● カニ豆腐風					
● インゲンの大豆そぼろあん和え					
● 卵の花					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
471 20.3 10.2 70.3 2.5					

2/7 (火)					
● 野菜入りハンバーグゆず胡椒おろしあん					
● 里芋とさつま揚げの田舎煮					
● 春雨のチャブチェ風					
☆ 揚げじゃが芋のこくマヨ和え					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
500 14.3 12.9 79.0 2.2					

2/8 (水)					
● アジの醤油麹焼					
● 豚肉と大根のみそ煮					
● オクラのしらす和え					
● 白菜とハムの中華サラダ					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
398 23.0 6.0 60.5 2.2					

2/9 (木)					
● 鶏肉のごまソースかけ					
● 菜の花平焼のあんかけ					
● ひじきと油揚げの煮物					
● 三色ナムル					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
491 20.9 13.9 76.5 2.5					

2/10 (金)					
● サバの甘辛みそタレかけ					
● キャベツボールとはんぺんの和風煮					
● 小松菜とツナの醤油和え					
● カリフラワーと彩りピーマンの炒め物					
● 彩り野菜ごはん					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
475 21.0 11.8 67.2 3.0					

2/11 (土)					
☆ サーモンフライのタルタルソースかけ					
● ごぼうと牛肉のトマト煮					
● ビビンバ					
● おからの五目煮					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
541 14.7 23.1 67.0 1.9					

2/12 (日)					
● タラの中華風あんかけ					
● イカ団子と大根の煮物					
● 蒸し鶏とカリフラワーのシーザーサラダ					
● 人参しりしり					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
389 18.3 5.4 63.7 1.8					

2/13 (月)					
● 鶏肉と野菜の炒め物					
● がんもの炊き合せ					
● きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え					
● さつま芋のサラダ					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
477 13.7 11.9 75.2 2.0					

2/14 (火)					
● ハッシュドポーク					
● お好み焼					
● オクラと干しエビの和え物					
● あさりとキャベツのバター醤油味					
● 七福米ごはん					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
493 18.3 13.1 72.7 2.5					

2/15 (水)					
☆ エビ大葉チーズカツ					
● 肉団子とさつま芋の甘酢和え					
● ブロッコリーのサラダ					
● ふきの大豆そぼろ煮					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
519 16.4 14.3 78.4 2.0					

2/16 (木)					
● ハンバーグのデミソースかけ					
☆ カニしんじょ天のカニカマあん					
● ちくわとわかめの明太マヨ和え					
● インゲンと魚肉ハムのソテー					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
596 16.8 23.4 76.1 3.1					

2/17 (金)					
● チキンカレー					
☆ コーンコロッケ					
● カリフラワーのゆかり和え					
● 若竹煮					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
503 13.6 13.7 80.0 3.0					

2/18 (土)					
● シーフードの八宝菜風炒め物					
● 高野豆腐の大豆そぼろあん					
● もやしと人参の梅風味サラダ					
● くわいの醤油炒め					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
434 18.0 6.8 72.4 2.5					

2/19 (日)					
● 牛すきやき風煮					
● すり身揚げとはんぺんの炊き合わせ					
● 蒸し鶏入りナムル					
● なすの煮付					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
480 20.6 12.8 68.5 3.2					

2/20 (月)					
☆ レモン風味のチキンカツ					
● がんもとタコ団子の炊き合わせ					
● シェルマカロニと豆のオーロラサラダ					
● 中華サラダ					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
551 16.7 17.0 80.0 2.3					

2/21 (火)					
● イワシバーグのねぎおろしあん					
● 白菜と鶏そぼろの中華煮					
● スパゲティとベーコンのサラダ					
● きゅうりとわかめのごま酢和え					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
456 16.3 10.8 71.7 2.2					

2/22 (水)					
● タラのさっぱりきのこソース					
● かぼちゃと花型はんぺんの煮物					
● 菜の花の辛子和え					
● くわいと竹の子湯葉の梅風味和え					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
371 18.0 2.7 67.0 2.1					

2/23 (木)					
● 牛肉のブルコギ風					
● すり身揚げと大根の炊き合わせ					
● 海藻サラダ					
● 炒りたまごや					
● ゆかりごはん					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
510 14.9 18.8 68.3 2.7					

2/24 (金)					
● 鶏肉の照焼					
● チャウダー					
● ほうれん草のお浸し					
● 切干大根の炒め煮					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
401 18.9 4.2 78.2 2.1					

2/25 (土)					
● ハンバーグのホワイトソースかけ					
● なすの南蛮漬け					
● 刻み昆布の梅風味サラダ					
● さつま芋のレモン煮					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
544 14.1 14.3 87.5 2.6					

2/26 (日)					
● 天津玉子焼の甘酢あんかけ					
● 肉団子とキャベツボールのコンソメ煮					
● オーロラポテトサラダ					
● 大根葉とじゃこの炒め煮					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
440 13.5 9.6 72.3 2.6					

2/27 (月)					
☆ 二層の牛肉入りコロッケ					
● かぼちゃの肉そぼろあんかけ					
● 切干大根の五目煮					
● メンマの炒め物					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
508 11.3 12.1 85.5 2.3					

2/28 (火)					
☆ 天ぷら(白身魚・魚肉ソーセージ・南瓜)					
● 鶏肉とキャベツのコンソメ煮					
● ブロッコリーのごま和え					
● 大根煮					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分					
578 19.0 19.4 79.8 1.9					



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
10日	彩り野菜ごはん	242	4.4	0.6	52.4	0.9
14日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
23日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。  
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。  
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。