

明日も食べたいお食事を。



Deliverd by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食 おやつ

2023年2月



2/5 (日)					
• ハムとキャベツの玉子炒め					
• オクラと竹の子湯葉のおかか和え					
• ごま昆布					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
90	6.6	4.3	6.3	1.7	

2/6 (月)					
• サバの梅おろしあんかけ					
• 竹の子の土佐煮					
• 三色豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
208	13.1	9.3	16.8	0.9	

2/7 (火)					
• 厚揚げと五目しんじょの野菜あん					
• 蒸し鶏とごぼうのサラダ					
• つきこんの炒め煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
149	5.0	8.6	12.2	0.9	

2/1 (水)					
• ベーコンポテトバーグ					
• ほうれん草としめじのバター風味炒め					
• 黄桃のシロップ漬					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
157	6.3	6.9	18.7	0.7	

2/2 (木)					
• オムレツ					
• 洋風卵の花					
• カレーポテトサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
169	5.1	7.9	18.7	1.4	

2/3 (金)					
• じゃが芋の大豆そぼろあんかけ					
• カリフラワーの醤油マヨ和え					
• レンコンの磯風味煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
169	4.7	7.5	21.4	0.9	

2/4 (土)					
• 魚肉ソーセージのミートソースかけ					
• つきこんとピーマンの炒め煮					
• 切干大根と小松菜の三杯酢					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
123	6.0	4.4	15.5	1.0	

2/12 (日)					
• ハヤシオムレツ					
• わかめときゅうりの酢みそ和え					
• 煮豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
127	5.0	3.2	19.9	1.0	

2/13 (月)					
• サワラの照焼					
• ダイスカぼちゃのごまみそ和え					
• 味の花					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
165	12.6	5.2	15.3	1.0	

2/14 (火)					
• ごぼうと鶏肉の煮物					
• キャベツと油揚げのコールスロー					
• 山芋と大豆の和え物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
178	7.8	11.0	11.5	0.7	

2/15 (水)					
• アジの南蛮漬					
• 平英インゲンのコーン和え					
• ちくわの炒め煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
161	13.4	6.6	12.8	1.0	

2/16 (木)					
• 豚肉と野菜のコチジャンみそ煮					
• キャベツの塩昆布和え					
• 黄桃のシロップ漬					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
112	5.9	5.5	10.3	0.7	

2/17 (金)					
• やわらかお肉と麩の玉子とじ					
• ほうれん草とウインナーの洋風炒め					
• シェルマカロニの彩りサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
232	10.6	14.4	14.1	1.3	

2/18 (土)					
• キャベツボールと肉団子のコンソメあん					
• 蒸し鶏とオクラの梅風味和え					
• 黒豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
158	9.5	2.8	23.3	1.8	

2/19 (日)					
• ベーコン入り野菜炒め					
• ごぼうのサラダ					
• フルーツカクテル					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
148	3.7	9.9	12.0	0.7	

2/20 (月)					
• やわらかお肉とニラの炒め物					
• さつま芋の甘酢あん					
• 味の花					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
260	8.4	11.6	30.6	2.2	

2/21 (火)					
• 三角とうふ天と大根の炊き合わせ					
• 三色お浸し					
• しそ昆布					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
126	6.3	5.6	12.2	1.7	

2/22 (水)					
• すり身豆腐団子とエビ団子の炊き合わせ					
• ひじきの炒め煮					
• かんぴょうの甘辛煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
136	4.9	6.3	12.4	1.3	

2/23 (木)					
• あさりと大根の煮物					
• マカロニポテトサラダ					
• 焼売					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
151	4.3	6.6	18.7	1.1	

2/24 (金)					
• 厚揚げの肉のせ					
• カリフラワーとピーマンのサラダ					
• みかんのシロップ漬					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
132	6.1	6.5	11.8	0.7	

2/25 (土)					
• やわらかお肉のみそ炒め					
• 菜の花のごま和え					
• 煮豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
110	4.5	3.5	15.3	0.9	

2/26 (日)					
• 鶏肉と根菜の煮物					
• ちくわのごまみそ和え					
• わかめの彩りサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
165	8.1	6.7	16.5	1.1	

2/27 (月)					
• 豚肉のみそ炒め					
• キャベツのごまドレサラダ					
• ふきの洋風煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
170	8.9	11.0	9.2	1.0	

2/28 (火)					
• オムレツ					
• 白菜のゆず醤油和え					
• 味の花					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
101	5.0	2.7	14.1	1.1	



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。  
※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。

明日も食べたいお食事を。



Deliver by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食 おやつ

2023年2月



2/5 (日)
• 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

2/6 (月)
• 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

2/7 (火)
☆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

2/8 (水)
• 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

2/9 (木)
☆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

2/10 (金)
• 魚肉ハムのクリームシチュー
☆紫いもコロッケ
• ブロッコリーの和風サラダ
• きんぴらごぼう

2/11 (土)
• 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

2/12 (日)
• 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

2/13 (月)
• 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

2/14 (火)
☆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

2/15 (水)
• 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

2/16 (木)
• 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

2/17 (金)
• 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

2/18 (土)
• 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

2/19 (日)
☆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

2/20 (月)
• 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

2/21 (火)
• 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

2/22 (水)
• 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

2/23 (木)
☆すきやき風コロッケ
• 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

2/24 (金)
• 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

2/25 (土)
• 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

2/26 (日)
• 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

2/27 (月)
• 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

2/28 (火)
• 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



Table with 7 columns: 主食の栄養価, 熱量, 蛋白, 脂質, 炭水, 塩分. Rows for 白飯, 菜めし, 七福米ごはん, わかめと枝豆のごはん, 七福米ごはん.

※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。

明日も食べたいお食事を。



Deliverd by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食 おやつ

2023年2月



Main menu grid with 28 daily meal cards (2/1 to 2/28) and a nutrition table for main dishes. Each card lists menu items and nutritional values (Calories, Protein, Fat, Carbs, Salt).



Table showing the nutritional value of main dishes (主食の栄養価) for White Rice, Rainbow Vegetable Gohan, Seven Blessings Gohan, and Yuki Gohan.

※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。

明日も食べたいお食事を。



Deliverd by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食 おやつ

2023年2月

Happy Valentine's Day!			1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
			みかんゼリー	ベルギーワッフル	焼ドーナツ (チョコ味)	ムースシュークリーム
			エネルギー 40kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 10.8g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 82kcal 脂質 4.3g たんぱく質 1.5g 炭水化物 9.9g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 73kcal 脂質 3.1g たんぱく質 1.2g 炭水化物 10.0g 食塩相当量 0.2g	エネルギー 76kcal 脂質 4.8g たんぱく質 2.2g 炭水化物 5.5g 食塩相当量 0.1g
5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
蒸しまんじゅう (豆乳・抹茶)	プチケーキ (りんご)	メロンゼリー	みかんゼリー	蒸しケーキ (コーヒー風味)	クレープ (チョコ)	バニラムース
エネルギー 98kcal 脂質 0.2g たんぱく質 2.0g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 131kcal 脂質 6.6g たんぱく質 2.4g 炭水化物 15.6g 食塩相当量 0.5g	エネルギー 35kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 9.2g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 40kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 10.8g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 82kcal 脂質 3.5g たんぱく質 1.6g 炭水化物 10.7g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 87kcal 脂質 4.3g たんぱく質 1.2g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 74kcal 脂質 4.1g たんぱく質 0.8g 炭水化物 7.6g 食塩相当量 0.1g
12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
プチケーキ (カスタード)	抹茶プリン (黒蜜がけ)	チョコワッフル	マスカットゼリー	焼ドーナツ (豆乳)	いちごムース	蒸しまんじゅう (黒糖・抹茶)
エネルギー 138kcal 脂質 7.3g たんぱく質 2.6g 炭水化物 15.4g 食塩相当量 0.5g	エネルギー 52kcal 脂質 0.1g たんぱく質 0.1g 炭水化物 12.6g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 68kcal 脂質 2.8g たんぱく質 1.7g 炭水化物 9.2g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 34kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 9.0g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 73kcal 脂質 3.3g たんぱく質 1.2g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 0.2g	エネルギー 65kcal 脂質 4.1g たんぱく質 0.8g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 107kcal 脂質 0.2g たんぱく質 2.1g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 0.0g
19日 (日)	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
パインゼリー	クレープ (カスタード風味)	たいやき	マンゴープリン	水ようかん	ココアムース	青りんごゼリー
エネルギー 38kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 9.4g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 84kcal 脂質 4.4g たんぱく質 1.3g 炭水化物 9.9g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 81kcal 脂質 0.6g たんぱく質 1.9g 炭水化物 16.9g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 37kcal 脂質 0.6g たんぱく質 0.6g 炭水化物 7.2g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 65kcal 脂質 0.1g たんぱく質 1.5g 炭水化物 15.1g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 76kcal 脂質 3.5g たんぱく質 0.7g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.0g	エネルギー 42kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 11.0g 食塩相当量 0.0g
26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)				
プリン	蒸しケーキ (バナナ風味)	ピーチゼリー				
エネルギー 77kcal 脂質 2.3g たんぱく質 1.5g 炭水化物 13.0g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 82kcal 脂質 3.5g たんぱく質 1.6g 炭水化物 10.7g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 38kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 10.2g 食塩相当量 0.0g				