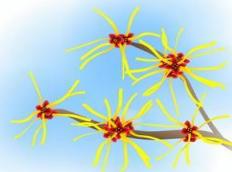




月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼 白菜のクリーム煮 プロッコリーと エリンギのソテー ^{トマト} 胡瓜と人参のピクルス 即席みそ汁	豆ご飯 鰯の梅焼き 筑前煮 里芋のそぼろがけ 小松菜の胡麻和え 即席みそ汁	ご飯 和風きのこハンバーグ チャプチエ とうもろこしの香ばし揚げ かぶの塩昆布和え 即席みそ汁	ご飯 あじフライ 肉じゃが 海藻サラダ 青梗菜のなめ茸和え 即席みそ汁	ご飯 ハ宝菜 かにしゅうまい さつま芋のレモン煮 豆苗ともやしの中華和え 即席みそ汁
I補ギ - 479 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	I補ギ - 430 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 6.2 g 食塩 4.2 g	I補ギ - 535 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 16.1 g 食塩 3.2 g	I補ギ - 583 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.5 g 食塩 3.0 g	I補ギ - 539 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.6 g 食塩 3.1 g
9	10	11	12	13
ご飯 鮭の利休焼 豚肉と大豆もやしの味噌炒め 細切り昆布の炒め煮 小松菜のわさび和え 即席みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼 蓮根とパプリカのツナ炒め ぜんまいの煮付け キャベツの土佐和え 即席みそ汁	五目ご飯 さんま竜田揚げ チリコンカン ほうれん草のくるみサラダ 人参とレーズンのマリネ 果物 即席みそ汁	ご飯 すき焼き かぶの煮物 筍と桜えびの炒め物 いんげんの胡麻和え 即席みそ汁	ご飯 鰯のマヨ明太焼 厚揚げとひき肉の炒め物 切干し大根の煮付け 青梗菜のお浸し 即席みそ汁
I補ギ - 524 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g	I補ギ - 512 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.6 g	I補ギ - 762 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 40.5 g 食塩 2.2 g	I補ギ - 563 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.8 g 食塩 2.5 g	I補ギ - 496 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19.9 g 食塩 2.6 g
16	17	18	19	20
ご飯 鶏団子のスープ煮 隠元とジャコの炒め物 マカロニサラダ 胡瓜のピリ辛漬け 即席みそ汁	ご飯 ぶりの西京焼き なすと桜えびの炒め物 がんものの煮物 青梗菜の磯和え 即席みそ汁	ご飯 ビーフカレー 蓮根とキノコのガーリック炒め コールスローサラダ 漬物 即席みそ汁	ご飯 カレイの煮付け 車麩の煮物 マーポー春雨 ほうれん草の土佐和え 即席みそ汁	ご飯 とんかつ 野菜の中華炒め 里芋の柚子風味 白菜とわかめの甘酢あえ 即席みそ汁
I補ギ - 574 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 20.7 g 食塩 2.8 g	I補ギ - 527 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.8 g	I補ギ - 882 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 32.0 g 食塩 4.2 g	I補ギ - 453 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 5.8 g 食塩 3.0 g	I補ギ - 539 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.0 g 食塩 2.3 g
23	24	25	26	27
散らし寿司 さばの幽庵焼き 卵とじ 里芋とベーコンの マヨネーズ焼き 青梗菜のゆかり和え 紅白ゼリー 即席みそ汁	ご飯 メンチカツ 源平煮 ビーフン炒め 胡瓜の酢の物 即席みそ汁	ご飯 赤魚の中華蒸し いこみこうや なすの揚げ浸し 小松菜の土佐和え 即席みそ汁	ご飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいの煮付け 南瓜サラダ おくらの和え物 即席みそ汁	ご飯 白身魚のきのこ餡かけ イカとパプリカの炒め物 青梗菜の煮浸し かぶの梅和え 即席みそ汁
I補ギ - 670 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 26.9 g 食塩 3.3 g	I補ギ - 561 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 16.1 g 食塩 2.3 g	I補ギ - 478 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 18.3 g 食塩 2.8 g	I補ギ - 602 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 26.5 g 食塩 2.6 g	I補ギ - 488 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.8 g 食塩 2.3 g

2月の花 マンサク（満作・万作）

マンサクは諸説ありますが、開花時期が早い事から「まず咲く」「真っ先」という言葉が変化して「マンサク」になった節があります。また花数の多さで豊作か否かを占う植物としても用いられました



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい。

