



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 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 里芋のそぼろかけ 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 チャプチェ 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 八宝菜 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
I1141 - 479 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	I1141 - 430 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 6.2 g 食塩 4.2 g	I1141 - 535 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 16.1 g 食塩 3.2 g	I1141 - 583 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.5 g 食塩 3.0 g	I1141 - 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 人参とレモンのマリネ 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
I1141 - 524 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g	I1141 - 512 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.6 g	I1141 - 762 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 40.5 g 食塩 2.2 g	I1141 - 563 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 20.8 g 食塩 2.5 g	I1141 - 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 マーボー春雨 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
I1141 - 574 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 20.7 g 食塩 2.8 g	I1141 - 527 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.9 g 食塩 2.8 g	I1141 - 882 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 32.0 g 食塩 4.2 g	I1141 - 453 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 5.8 g 食塩 3.0 g	I1141 - 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
I1141 - 670 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 26.9 g 食塩 3.3 g	I1141 - 561 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 16.1 g 食塩 2.3 g	I1141 - 478 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 18.3 g 食塩 2.8 g	I1141 - 602 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 26.5 g 食塩 2.6 g	I1141 - 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、開花時期が早いことから「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。