

日付	曜	朝 食	エネルギー	夕 食	エネルギー	備考	
2日	月	麦ごはん ピーフンスープ 照り焼きパティ チングンサイソテー	571 kcal	* **** * * * 2月4日は立春です！ 2月4日は「立春」です。この日から春が始まるとされ、冬の終わりと春の訪れを告げる日です。しかし、まだまだ寒い日が続きます。うがい、手洗いをしっかりと行い、好き嫌いせずに食べて、元気に過ごしましょう！ 	ごはん クリームスープ 魚のキャロット焼き ハニーサラダ 手作りリゾゲリー	723 kcal	
3日	火	麦ごはん さといものみそ汁 厚巻卵ウインナー ごぼうの甘辛煮	537 kcal		ごはん 豆腐チゲ 餃子 ひじきと大豆のマヨネーズサラダ	723 kcal	節分メニュー
4日	水	麦ごはん 大根のみそ汁 大豆と豆腐のフライ ワインナーと野菜の炒め物	563 kcal		麦ごはん 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の酢の物	734 kcal	
5日	木	麦ごはん わかめのみそ汁 いわし生姜煮 きゅべつとツナの炒め物	584 kcal		麦ごはん トマトスープ チーズハンバーグ 焼きマリネ	712 kcal	
6日	金	麦ごはん さつまいものみそ汁 照り焼きチキン 彩り野菜ソテー	577 kcal		麦ごはん 白味噌白玉汁 魚のコマ香り揚げ じゃがいもと牛肉のきんぴら	735 kcal	
9日	月	麦ごはん 救援カレー トマトオムレツ コーンバター炒め	705 kcal		麦ごはん のっかい汁 魚の照り焼き 白和え せんさい	704 kcal	
10日	火	麦ごはん 肉団子スープ いわしの梅煮 れんこんマヨマスタード炒め	590 kcal		麦ごはん ホテトスープ チキンのインド風煮 人参サラダ ミニチョコパイ	703 kcal	
12日	木	麦ごはん キャベツのみそ汁 和風きんぴら包み焼き ひじきの炒り煮 ヤクルト	595 kcal		麦ごはん 豚汁 魚と野菜のマヨチーズ焼き 小松菜とあげの炒め物 ブルーベリーヨーグルト	719 kcal	
13日	金	麦ごはん ほうれん草のみそ汁 さば生姜煮 小松菜の煮びたし	537 kcal		小松菜の混ぜごはん ボトル ベンネミートソース たまごサラダ	736 kcal	
16日	月	麦ごはん 平麺スープ ハムステーキ ベーコンと野菜のソテー	677 kcal		セルフおにぎり うどん セレクト じゃがいのかき揚げ さつまいもかき揚げ ツナマヨサラダ	757 kcal 775 kcal	セレクト
17日	火	麦ごはん じゃがいものみそ汁 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の煮びたし	535 kcal		麦ごはん お姫さんだご汁 白身魚のちゃんちゃん焼き 豆腐サラダ 手作りドーナツ	771 kcal	ふるさとくまさんデー
18日	水	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 厚焼き卵 レンコンきんぴら	530 kcal		ごはん 豆乳スープ アジフライ 春雨とひき肉の炒め物	736 kcal	
19日	木	パン（ごま、バター、メロン） きのことベーコンのスープ チキンナゲット カレーソテー	503 kcal		キーマカレー スコッチャイック ジンジャーサラダ	783 kcal	
20日	金	麦ごはん 豆腐のみそ汁 さばみそ煮 もやしと人参のきんぴら	524 kcal		ガーリックライス きのこと鶏ひき肉のスープ チキンカツ じゃこナッツサラダ ケー	856 kcal	送別夕食会
24日	火	麦ごはん わかめのみそ汁 ハンバーグ 菜焼き のりの佃煮	521 kcal	* 2月* 旬の食材	・大根 ・ごぼう ・ねぎ ・白菜 ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・にんじん ・小松菜 ・いちご など どんな食材が使われているか見つけてみて下さい。	736 kcal	
25日	水	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 いわしあかか煮 ちくわと野菜の煮物	587 kcal				
26日	木	麦ごはん 春雨スープ 肥後焼壳 れんこんの味噌マヨ炒め	622 kcal				
27日	金	麦ごはん えのきのみそ汁 いわしそれ煮 じゃがいものきんぴら	566 kcal				