

# 2月

	朝	昼	夜	栄養価	
2/1 日	いか団子のトマト煮 オクラの和え物 パン スープ	豆腐ハンバーグ がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	赤魚のごま醤油煮 えびカツ 大根ともずくの酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1473kcal
				塩分	8.5g
2/2 月	ちくわの煮物 人参ともやしのごまツナ和え ごはん みそ汁	アジのさっぱり煮 昆布豆 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ スパサラダ	合計	
				カロリー	1574kcal
				塩分	8.3g
2/3 火	高野豆腐の煮物 なすのポン酢和え ごはん みそ汁	ちらし寿司 里芋の含め煮 ふきと油揚げのおかか和え すまし汁	ホイコーロー 水ぎょうざ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1469kcal
				塩分	9.0g
2/4 水	煮奴 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	おでん れんこんとピーマンの甘辛煮 ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	7.2g
2/5 木	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 がんもの煮物 切干大根の和え物 ごはん みそ汁	いか団子のチリソース チヂミ もやしナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1498kcal
				塩分	8.8g
2/6 金	里芋の煮付け 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉ときのこの炒め煮 大根のあんかけ 春菊のお浸し ごはん すまし汁	タラの梅風味煮 カリフラワーの煮物 大豆のごまドレ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	7.9g
2/7 土	たけのこの含め煮 オクラの和え物 ごはん みそ汁	えびカツ ごぼうのみそ煮 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1449kcal
				塩分	9.3g
2/8 日	ブロッコリーとハムのコンソメ和え ハーフオムレツ パン スープ	赤魚のねぎ塩煮 チヂミ ひじきと油揚げの煮物 ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め煮 煮奴 スパとコーンのサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1520kcal
				塩分	7.1g
2/9 月	ミニハンバーグ チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース がんもといんげんの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	アジの煮付け 高野豆腐の含め煮 なすの青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1478kcal
				塩分	9.8g
2/10 火	生姜はんぺんの煮物 もやしと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	鶏肉と大根のごま醤油煮 お好み焼き 昆布豆 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1580kcal
				塩分	9.4g
2/11 水	たけのこときのこの甘辛煮 玉子焼き ごはん みそ汁	タラの照り煮 たこ焼き ふきの和え物 ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 里芋の煮物 ひじきの白和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	8.8g
2/12 木	いか団子のトマト煮 カリフラワーのツナ和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 ちくわとピーマンの煮物 ごぼうのねぎ和え みそ汁	クリームシチュー しゅうまい 菜の花のピーナッツ和え ごはん	合計	
				カロリー	1503kcal
				塩分	8.9g
2/13 金	厚揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 温泉卵 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	アジのおかか煮 大根の煮物 オクラときのこのドレッシング和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	8.3g
2/14 土	なすの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 豆腐のおろしソース 春雨サラダ ごはん すまし汁	白身フライ かぼちゃの煮物 切干大根のナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1475kcal
				塩分	7.5g
2/15 日	じゃがいものコンソメ煮 ミニハンバーグ パン スープ	カレーライス オムレツ マカロニサラダ	赤魚のねぎソース チヂミ もやしのカニカマ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1561kcal
				塩分	9.2g

# 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
2/16 月	がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	チキンカツ ふきとはんぺんの煮物 大根と人参の酢の物 ごはん みそ汁	えび団子の煮物 玉子焼き ほうれん草のおかか和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1503kcal
				塩分	9.4g
2/17 火	昆布豆 スパサラダ ごはん みそ汁	サバの煮付け ミニハンバーグ 高野豆腐の煮物 ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ かぼちゃの煮物 菜の花のピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1511kcal
				塩分	8.7g
2/18 水	ごぼうの煮物 もやしのごま和え ごはん みそ汁	つくねのごまみそたれ えびカツ カリフラワーのコーン和え ごはん すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 煮奴 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1512kcal
				塩分	7.6g
2/19 木	じゃがいものケチャップ煮 大豆のツナ和え ごはん みそ汁	おでん チンゲン菜のおかか和え ごはん みそ汁	トンカツ ひじきと油揚げの煮物 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1561kcal
				塩分	9.0g
2/20 金	里芋の煮物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	豚肉のトマト煮 がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	かき揚げ丼 切干大根の煮物 たけのこの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1484kcal
				塩分	8.8g
2/21 土	豆腐のみそだれ ちくわの和え物 ごはん みそ汁	赤魚のごま醤油煮 れんこんと油揚げの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	麻婆なす 水ぎょうざ 人参ともやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	9.8g
2/22 日	大根とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	豆腐ハンバーグ 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え ごはん すまし汁	豚肉のきのこ炒め煮 温泉卵 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	8.6g
2/23 月	はんぺんの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	白身フライ がんもの煮物 春菊の和え物 ごはん すまし汁	木の葉丼 チヂミ 大豆の煮物 みそ汁	合計	
				カロリー	1561kcal
				塩分	8.9g
2/24 火	玉子焼き スパサラダ ごはん みそ汁	肉じゃが カリフラワーの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	アジの煮付け 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の中華和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1446kcal
				塩分	9.2g
2/25 水	ふきとツナの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 いんげんと油揚げの和え物 ごはん すまし汁	いか団子の煮物 お好み焼き オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1474kcal
				塩分	9.3g
2/26 木	ハーフオムレツ 人参ともやしのフレンチ和え ごはん みそ汁	タラの塩焼き煮 煮奴 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス なすの洋風煮 ポテトサラダ	合計	
				カロリー	1468kcal
				塩分	7.1g
2/27 金	ひじきの煮付け ミニハンバーグ ごはん みそ汁	鶏肉の生姜煮 厚揚げの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	えびカツ 大根のうま煮 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1507kcal
				塩分	9.4g
2/28 土	里芋のみそ煮 れんこんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のみぞれ煮 はんぺん焼き ごぼうのおかか和え ごはん すまし汁	赤魚のさっぱり煮 しゅうまい 切干大根のねぎナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1459kcal
				塩分	8.8g