



# 2月献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
朝食	目玉焼き 菜の花の和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	赤魚の漬け焼き フロッコリーのグリーンサラダ 梅干し みぞ汁	ふわふわ豆腐と大根の煮物 ほうれん草のサラダ Ca&Mgふりかけ みぞ汁	炒り玉子 白菜の和え物 たいみそ みぞ汁	ソーセージステーキ オクラのなめ茸和え うに風味ソース みぞ汁	アジの甘辛焼き 小松菜のゆず塩和え 花けずり みぞ汁	玉子焼き きゅうりの和え物 納豆 みぞ汁
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/8.5/8.9/6.9/1.5	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/8.8/7.4/8.6/1.7	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/5.2/9.9/11.8/1.8	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/7.5/8.3/9.0/1.5	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/6.3/11.3/9.4/1.8	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/9.0/4.9/9.6/1.3	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/12.1/11.5/11.3/1.7
昼食	鶏の唐揚げ 冬瓜の花天煮 白菜とコーンの和え物 みぞ汁	豆腐の豚すき煮丼 つげもの 小松菜の中華和え みぞ汁 白桃ゼリー	彩り牛肉ちらし寿司 いわしつみれと大豆の煮物 スナッフエンドウの和え物 みぞ汁 いちごゼリー(あまおう)	コーンクリームコロッケ&ハムカツ 鶏レバーオイスターソース炒め キャベツの甘酢和え スープ	赤魚のねぎ醤油かけ 卵の花 大根の塩こんぶ和え みぞ汁	鶏肉とキャベツのオイスター炒め 蒸シューマイ フロッコリーとハムのドレ和え すまし汁	マーボー丼 つげもの インゲンのマヨ和え 中華スープ フルーツ(パイン缶)
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/16.4/16.0/19.8/2.5	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.7/11.7/29.5/1.9	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/15.4/13.1/29.1/2.9	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.2/13.5/30.4/2.7	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/14.8/10.9/13.9/1.7	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/18.3/18.2/18.1/2.1	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.9/16.8/18.7/2.2
夕食	豚肉と野菜のポトフ なすのソテー スパゲティサラダ フルーツ(りんご)	助宗タラのごま焼き キャベツと根菜つみれの煮物 オクラのサラダ みぞ汁	豚肉の味噌ケチャップ炒め さつまいものバター風味 カリフラワーとカニカマのサラダ すまし汁	山菜五目めし 鰯の和風焼き 立春大吉豆腐の銀あん 千ゲン菜のマヨ和え みぞ汁	照り焼きチキン レンコンの煮物 マカロニサラダ みぞ汁	シイラのソテー 白菜のさつまい煮 菜の花と人参の小海老和え みぞ汁	のり塩チキンカツ&野菜コロッケ 肉団子の煮物 サラダビーフン みぞ汁
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.3/12.5/32.5/1.7	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/16.0/13.0/18.1/2.1	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/15.2/15.1/34.1/2.3	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 364/22.2/18.7/27.4/3.1	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/14.6/14.7/31.3/2.0	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/18.6/10.0/17.0/2.4	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/12.7/14.0/40.7/3.5
朝食	2月8日 豆腐のひき肉包み キャベツとあさりの炒め煮 ビタミンふりかけ みぞ汁	2月9日 カリフラワーとツナのソテー 青のり天 あさり高菜 みぞ汁	2月10日 目玉焼き スナッフエンドウのだし和え 鉄ふりかけ みぞ汁	2月11日 いわし入りハンバーグ ピーマンと油揚げの煮物 ちりめん昆布 みぞ汁	2月12日 野菜入り丸揚げ焼き ごぼうのだし煮 いわし生姜煮ペースト みぞ汁	2月13日 お魚ソーセージの炒め物 菜の花のサラダ 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	2月14日 がんもの含め煮 フロッコリーのおかか和え おさかなぼろ みぞ汁
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/8.6/13.0/10.7/1.4	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/5.4/7.9/7.2/1.5	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/8.4/9.0/9.2/1.4	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/6.4/6.5/12.5/1.6	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/5.4/2.8/20.9/1.8	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/7.1/7.9/22.1/2.4	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/8.7/6.5/12.4/2.0
昼食	チキンソテーカクテルソース 刻み昆布煮 小松菜のサラダ みぞ汁	かけうどん 筍の煮物 ポテトサラダ フルーツミックス	豚肉のバーベキュー風味炒め 焼いて食べる肉詰めいなり キャベツのゆずみぞ和え すまし汁	ごままんま 青森名物! 生姜味噌おでん オクラとベーコンのサラダ フルーツ(りんご)	あったかさぱいれモンじゃうめん レンコンのきんぴら 千ゲン菜の山椒正油和え ヨーグルト	サーモンフライ おからの煮物 カリフラワーとカニカマの中華和え すまし汁	オムハヤシライス かぼちゃとツナの煮物 ほうれん草のマヨ和え エクレア
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/14.3/14.8/14.2/2.1	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 494/15.8/8.9/86.8/3.4	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.7/15.1/18.5/1.5	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/16.3/14.3/30.8/3.5	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 500/17.7/9.2/84.4/3.5	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/12.2/19.2/24.8/2.2	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 498/18.3/32.9/35.0/3.2
夕食	味噌サケ丼 つげもの フロッコリーのドレ和え お吸い物 フルーツ(ネーフル)	豚肉とごぼうの旨煮 しらすの炒め物 なすのわさび和え みぞ汁	すき焼き風コロッケ 根菜の煮もの 海藻サラダ みぞ汁	鶏肉の梅焼き 車ぶの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え オニオンスープ	助宗タラの煮付け 白菜とウインナーのソテー トマトのマヨサラダ みぞ汁	豚肉のスパイシー丼 つげもの インゲンのゆかり和え みぞ汁 フルーツ(白桃缶)	あさりと豆腐の塩煮 チキンゲット スナッフエンドウの甘酢和え みぞ汁
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/10.8/9.5/21.2/3.3	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/13.8/17.3/22.4/2.3	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/10.1/14.6/34.3/2.7	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/16.6/14.4/22.5/2.2	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/14.0/10.9/12.1/2.0	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/10.9/12.5/20.6/2.1	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/17.7/19.0/22.0/2.4
朝食	2月15日 あじさんが焼き 大根のサラダ たいみそ みぞ汁	2月16日 サワラの漬け焼き 冬瓜の煮物 のり佃 みぞ汁	2月17日 ふわふわ豆腐と白菜の煮物 フロッコリーの粒マスタード和え Ca&Mgふりかけ みぞ汁	2月18日 大豆煮 青のり天 梅干し みぞ汁	2月19日 助宗タラの甘辛焼き 白菜のドレッシング和え 昆布佃煮 みぞ汁	2月20日 玉子焼き 小松菜のサラダ 納豆 みぞ汁	2月21日 鮭寄せ れんこんの含め煮 えびみそ みぞ汁
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/6.0/8.0/12.7/1.6	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.9/6.2/11.7/1.7	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/5.7/10.2/13.0/1.8	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/6.9/7.9/12.7/1.5	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/6.9/5.9/8.5/1.6	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/11.9/16.7/10.4/1.8	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.9/6.5/20.8/1.6
昼食	キタメヌケの香草パン粉焼き 玉ねぎと菜の花の煮びたし 春雨サラダ みぞ汁	豚玉あんかけ丼 つげもの きゅうりのサラダ みぞ汁 マンゴープリン	アジの塩焼き 大根の洋風煮 千ゲン菜の彩り和え みぞ汁	親子丼 つげもの もやしのごま和え みぞ汁 フルーツ(みかん缶)	メンチカツ ぶきのゆかり煮 ほうれん草のわさび和え 具だくさんけんちん汁	豚肉と豆腐のうま煮 ウインナー フロッコリーの小海老和え みぞ汁	スパゲッティミートソース コーンピースオムレツ スープ フルーツ(白桃缶)
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.8/14.4/23.2/1.8	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/13.9/22.0/27.4/2.1	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/17.5/9.7/10.5/2.9	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/16.4/14.6/17.7/2.8	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/10.8/19.7/26.5/2.8	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/17.9/17.0/17.7/2.0	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 509/16.6/11.8/86.9/4.2
夕食	肉団子のちゃんこ鍋風 ちびっ子お好み焼き オクラの和え物 フルーツ(洋なし缶)	黄金カレイのポワレ なすの含め煮 ごぼうのサラダ みぞ汁	鶏肉の甘酢炒め ひしこ煮 インゲンのなめ茸和え みぞ汁	赤魚の煮付け ビーフン炒め カリフラワーとツナの和え物 中華スープ	豚丼 つげもの マカロニサラダ みぞ汁 杏仁豆腐	ハガツオの山椒焼き 切干大根煮 スナッフのさつまい和え みぞ汁	とんかつ インゲンとささみの煮物 菜の花のドレ和え みぞ汁
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/10.3/7.6/34.8/2.9	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/15.3/12.6/21.2/2.3	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/15.2/15.4/22.2/2.4	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/15.1/8.7/21.1/2.2	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.0/15.4/29.9/2.3	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/15.5/14.6/19.9/2.1	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.2/14.4/26.9/2.7
朝食	2月22日 ソーセージステーキ フロッコリーと人参のサラダ ビタミンふりかけ みぞ汁	2月23日 野菜入り丸揚げ焼き キャベツのゆず塩和え うに風味ソース みぞ汁	2月24日 ホッケの塩焼き インゲンのピーナッツ和え 金山寺みそ みぞ汁	2月25日 目玉焼き キャベツとしらすのだし和え Ca&Mgふりかけ みぞ汁	2月26日 いわし入りハンバーグ オクラのわさび和え たいみそ みぞ汁	2月27日 豆腐よせ 大根の抹茶塩和え のり佃 みぞ汁	2月28日 スクランブルエッグ インゲンの辛子マヨ和え いわし生姜煮ペースト みぞ汁
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/6.7/8.4/7.7/1.5	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.5/8.1/12.1/1.7	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/9.2/8.3/8.5/1.4	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.6/8.9/6.8/1.6	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/6.2/3.6/12.9/1.3	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/4.2/5.7/10.5/1.7	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/8.4/14.3/9.7/1.9
昼食	サバの味噌煮 小松菜とさつまい揚げの炒め物 スナッフと海藻のサラダ すまし汁	豆腐ハンバーグ レバーのしぐれ煮 カリフラワーのサラダ みぞ汁	鶏肉とフロッコリーのガリバター丼 つげもの 大根と枝豆の和え物 みぞ汁 フルーツ(りんご缶)	発芽玄米ご飯 肉団子と野菜の生姜炒め スナッフとカニカマの煮物 白菜のごま和え 中華スープ	鶏肉のカチャトラ風 千ゲン菜のソテー キャロットラペ フルーツ(黄桃缶)	みそ野菜ラーメン 特製ネギだれ 水餃子 もやしとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	ホキのごま油焼き 刻み昆布と竹輪の煮物 菜の花のゆかり和え みぞ汁
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/18.1/16.9/14.5/2.4	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/13.4/13.6/17.0/2.6	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/14.5/14.8/17.6/2.2	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/10.4/10.3/30.7/2.7	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/13.4/11.2/28.5/1.1	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 626/21.7/17.9/101.7/10.0	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/15.6/6.5/18.0/2.7
夕食	手作り干草焼き 大根とアスパラの煮物 かぼちゃのマヨ和え みぞ汁	豚肉の中華炒め 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の塩こんぶ和え みぞ汁	カニクリームコロッケ アスパラとベーコンの炒め物 じゃが芋のサラダ みぞ汁	チキンステーキ 筍の煮物 トマトのサラダ みぞ汁	フィッシュソーセージのニラ玉丼 つげもの きゅうりのサラダ みぞ汁 フルーツミックス	エビと舞茸のフリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みぞ汁	キーマカレー れんこんの炒め物 フロッコリーの和え物 フルーツ(パイン缶)
栄養価	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/13.6/20.4/22.5/1.8	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/16.9/14.2/20.3/2.2	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/8.7/20.8/35.3/1.6	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/14.6/14.5/10.0/2.0	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/13.1/13.4/25.0/3.0	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/13.2/23.1/42.0/1.6	kcal/タバ 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/11.0/15.1/35.2/3.5