

年月日：2026年2月1日(日)～2025年2月28日(土)

2月							
	月	火	水	木	金		
朝食	2	3	4	5	6		
おやつ	・ごはん ・鶏のうまだれ焼き ・油揚げとほうれん草さつり和え ・みそ汁	●○食育企画運動○ ★☆節分☆★ ・おにサケ丼 ・ちくわと大根の煮物 ・みそ汁 ・はっさく	・ごはん ・豚しぐれ煮 ・かぼちゃのマヨ焼き ・すまし汁	・豆腐のあつたかにゅうめん ・さつま芋のそばろ煮 ・バナナ	・ごはん ・魚の甘酢あんかけ ・カルシウム納豆 ・みそ汁	・ごはん ・挽肉とキャベツのみそ炒め ・わかめと大根のおかか和え ・すまし汁	
	I補ボル＝ 542 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 19.6 g 食塩 1.3 g	I補ボル＝ 467 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.2 g 食塩 1.5 g	I補ボル＝ 541 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 20.4 g 食塩 1.2 g	I補ボル＝ 524 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.3 g 食塩 1.5 g	I補ボル＝ 528 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g	I補ボル＝ 430 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.3 g 食塩 1.5 g	
朝食	9	10	11	12	13	14	
おやつ	★☆おたんじょうび☆★ —セルフバーガー— ・ロールパン ・ハンバーグ ・フライドポテト ・白菜のコールスローリーサラダ ・ミネストローネスープ	・みそラーメン ・甘辛肉団子 ・花みかん	2月11日 建国記念の日		・ごはん ・鶏マーマレード焼き ・ウインナーとかぼちゃソテー ・白菜スープ	・ポークカレー ・カラフルサラダ ・ヨーグルト苺ソース	・ごはん ・厚揚げと大根の煮物 ・ひじきとさつま芋のごまサラダ ・みそ汁
	I補ボル＝ 573 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 28.5 g 食塩 2.6 g	I補ボル＝ 538 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.5 g		I補ボル＝ 594 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 24.9 g 食塩 1.5 g	I補ボル＝ 606 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.1 g 食塩 1.3 g	I補ボル＝ 468 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.2 g	
朝食	16	17	18	19	20	21	
おやつ	・チキテキ丼 ・高野豆腐の煮物 ・みそ汁 ・はっさく	・ごはん ・魚のみぞ焼き ・おでん ・すまし汁	●彩りメニュー● ・豚の梅醤(メイヤン)ソテー ・ごはん ・チンゲン菜のナムル ・はるさめスープ	★☆今月の郷土料理☆★ — 番外編・世界 イタリア — ・ロールパンとクロワッサン ☆ミラノ風チキンカツレツ ・プロッコリとコーンのサラダ ・ころころスープ	・煮込みうどん ・厚揚げとブロッコリー炒め ・花みかん	・ごはん ・じゃが芋のそばろ煮 ・キャベツののり和え ・みそ汁	
	I補ボル＝ 535 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.7 g	I補ボル＝ 525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.6 g 食塩 1.3 g	I補ボル＝ 489 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.2 g 食塩 1.9 g	I補ボル＝ 546 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 22.9 g 食塩 2.4 g	I補ボル＝ 525 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.3 g 食塩 1.8 g	I補ボル＝ 413 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.4 g 食塩 1.3 g	
朝食	23	24	25	26	27	28	
おやつ	お誕生日		・ごはん ・ミートボールケチャップ炒め ・ハムサラダ ・やさいスープ	●○食育企画運動○● テーマ: 大豆ミート ・食べくらべそばろ丼 ・ひじきと大根のバター炒め ・みそ汁 ・りんご	・ごはん ・豆腐みそチーズグラタン ・白菜の塩昆布和え ・すまし汁	・ごはん ・鶏の生姜焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁	・ツナチャーハン ・豚の中華炒め ・わかめスープ
	I補ボル＝ 517 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.2 g 食塩 1.3 g	I補ボル＝ 468 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.7 g 食塩 1.5 g	I補ボル＝ 555 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 20.5 g 食塩 1.7 g	I補ボル＝ 522 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.8 g 食塩 1.9 g	I補ボル＝ 410 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.1 g 食塩 1.8 g	シタックスフードサービス株式会社	