

2022年 2 月分 予定献立表



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	
ご飯 みそ汁 ポークピカタ 春菊のゴマ和え ヨーグルト和え 658kcal	節分 鮭の押し寿司 いわしのつみれ汁 袋煮 千草和え 節分豆 (パンケーキ) 745kcal	ご飯 みそ汁 ハンペンフライ 小松菜ときのこのさっと煮 豆乳プリン 664kcal	ビビンバ レタスとわかめのスープ さつま芋甘煮 かぶのレモン酢和え ワッフル 678kcal	
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
パン 白菜ミルクスープ ポークチャップ 大根とじゃこサラダ いちごゼリー 717kcal	ご飯 みそ汁 鶏ときのこのおろし煮 人参とこんにゃくの白和え オクラの辛子和え チョコレート饅頭 667kcal	野菜たっぷり塩焼きそば わかめのスープ エビシュウマイ 茄子とパプリカのナムル ババロア 696kcal	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 マカロニ野菜サラダ いんげんのかか和え りんごジュース 720kcal	
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
バレンタインデー 焼きカレー 野菜スープ フレンチサラダ チョコプリン 730kcal	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 なます しそ納豆 水まんじゅう 716kcal	ご飯 ワンタンスープ 鱈の唐揚げ野菜あん レンコンとごぼうのサラダ 今川焼 701kcal	カラフル焼肉丼 玉ねぎとみょうがのスープ チンゲン菜塩こぶ和え 切り干し大根 フルーチェ 538kcal	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 小松菜となめこの酢の物 和風ムース 670kcal
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
ご飯 中華風春雨スープ 酢豚 中華風豆腐サラダ バナナ 657kcal	パン トマトスープ ミートローフ コールスローサラダ コーヒーゼリー 707kcal		ご飯 豚汁 赤魚の煮付け ジャガ芋の千切りサラダ 小松菜とコーンのお浸し みかん 674kcal	スパゲティーミートソース レタススープ ブロッコリーサラダ ジョア 688kcal
28日 (月)	<p style="text-align: center;">風邪の予防に、食事で身体を温めましょう！</p> <p>身体を温めることで免疫力がアップします。 毎日の食事にカラダを温める食材の根菜類とイモ類、鍋料理などのあったかメニューを取り入れて、風邪を予防しましょう。</p>			





