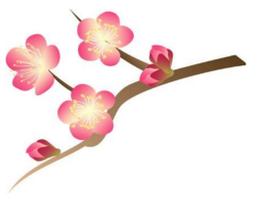




# 2月メニュー表



特養・ショートステイ



		1 (金)		2 (土)									
朝食	 <p><b>節分</b></p> <p>節分には、炒った大豆を年の数の+1ケ食べて厄払いをしますが、 食べきるのには大変な、大きな年を重ねた方々はどうぞればよいでしょう。 安心ください！健康長寿・無病息災を願って、福茶を飲まれては？ 節分では、節分に使用した大豆を使って、お湯やお茶を注いで飲むそうです。 昆布や梅干しなどを加えて飲まれることもあるそうです。</p>	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 510 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ 406 kcal										
		◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ 480 kcal											
昼食		卵あんかけうどん 肉団子と大根の煮物 春雨の酢の物 キウイフルーツ 467 kcal	ご飯 ロールキャベツ ほうれん草きのこソテー ささみのサラダ コーンスープ 458 kcal										
間食		クリームブッセ 75 kcal	上用饅頭 98 kcal										
夕食	<p>今年の恵方巻を食べる方角は、</p> <p><b>東北東</b></p> <p>です。</p> 	ご飯 揚げだし豆腐・湯豆腐 白菜の旨煮 オクラの梅和え 味噌汁 575 kcal	ご飯 サバの味噌煮 南瓜の煮物 とろろ 味噌汁 569 kcal										
3 (日)		4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ オニオンライス 味噌汁 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー トマトサラダ 味噌汁 390 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーソテー 中華サラダ 味噌汁 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ風煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 404 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 423 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 和風巢ごもり卵 ポテトサラダ 南瓜のポタージュ 546 kcal						
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ オニオンライス コンソメスープ 401 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ 396 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー トマトサラダ コンソメスープ 360 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ブロッコリーソテー 中華サラダ 味噌汁 504 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ風煮物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 386 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ 411 kcal							
昼食	いなり寿司とだし巻き卵 竹輪の煮物 青菜の和え物 けんちん汁 578 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 大葉・大根おろし ごぼうの煮つけ 和風きのこマリネ 味噌汁 476 kcal	ご飯 油淋鶏・鶏甘酢醤油 付) キャベツ もやし炒め マカロニサラダ 中華スープ 586 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼風 スパゲティソテー 野菜サラダ すまし汁 551 kcal	麻婆豆腐丼 ささみのサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え 557 kcal	山かけそば 味噌煮 ほうれん草生姜和え フルーツ 418 kcal	ご飯 アジの梅煮 付) 花麩 ソテー ほうれん草の白和え 味噌汁 487 kcal						
間食	ロールケーキ 85 kcal	なごやん 139 kcal	杏仁豆腐 49 kcal	プチクレープ 58 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal	栗まん 126 kcal	ライチゼリー 35 kcal						
夕食	ご飯 鮭の野菜蒸し じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 525 kcal	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 大根の煮つけ 干しエビの和え物 すまし汁 483 kcal	ご飯 鱈の生姜煮 付) ふき ひじき煮豆 いんげんの胡麻和え 味噌汁 503 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 大根のかにあんかけ 錦糸和え 味噌汁 544 kcal	ご飯 ツナ入り千種焼き 付) アスパラ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ すまし汁 553 kcal	ご飯 肉豆腐 南瓜のえびあんかけ もずく酢 すまし汁 601 kcal	ご飯 海老入り卵焼き 付) ブロッコリー 南瓜の煮つけ キャベツしらすおかか和え すまし汁 548 kcal						
10 (日)		11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし 玉葱のサラダ 味噌汁 458 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかか和え 味噌汁 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 402 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトのコンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーケチャップソテー 豆腐のサラダ 味噌汁 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 444 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス 南瓜のポタージュ 395 kcal						
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風たまごとし 玉葱のサラダ コンソメスープ 449 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 白菜の梅おかかか和え コンソメスープ 401 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ コンソメスープ 387 kcal	◎パン 食パン ポテトのコンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ 421 kcal	◎パン 食パン ウインナーケチャップソテー 豆腐のサラダ コンソメスープ 348 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ 356 kcal							
昼食	ご飯 鶏肉のゴマダレ焼き 付) ブロッコリー 焼き豆腐煮 キャベツ塩昆布和え すまし汁 531 kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル 付) 大根おろし 肉じゃが オクラのおかか和え すまし汁 545 kcal	ご飯 マグロカツ・ホキきのソース 付) キャベツ 野菜のケチャップ煮 サラダ 味噌汁 587 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) キャベツ ジャーマンポテト エビサラダ すまし汁 533 kcal	オムライス ハートのコロケッ 付) トマトサラダ コンソメスープ フルーツ 566 kcal	味噌ラーメン さつま芋のレモン煮 青菜のおかか和え キウイフルーツ 488 kcal	炊込みご飯 鶏肉の照り焼き 付) キャベツ 角麩煮 ごま酢和え 味噌汁 591 kcal						
間食	蒸しパン 90 kcal	和のパンケーキ 56 kcal	田舎まんじゅう 106 kcal	どら焼き 136 kcal	水ようかん 66 kcal	ワッフル 76 kcal	ととやき 60 kcal						
夕食	ご飯 白身魚のピカタ 付) アスパラ もやし炒め ポテトサラダ コンソメスープ 636 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) いんげん きゃべつとピーマンツナ炒め 南瓜のサラダ すまし汁 600 kcal	ご飯 関東煮 揚げ茄子の挽肉炒め 長芋の短冊 味噌汁 498 kcal	ご飯 魚の野菜あんかけ 付) ほうれん草 スパゲティソテー 納豆 すまし汁 553 kcal	ご飯 豚肉と牛蒡の炒り煮 ブロッコリーと卵炒め 大根サラダ すまし汁 553 kcal	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 付) ブロッコリー 大根の煮つけ 野菜のサラダ 味噌汁 594 kcal	ご飯 ホキのあんかけ 付) いんげん つくねの煮つけ 切干大根の和え物 味噌汁 515 kcal						

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 384 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 青菜のサラダ 味噌汁 エネルギー 466 kcal	◎基本メニュー ご飯 ホクホクカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 470 kcal	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 515 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし 玉葱のサラダ 味噌汁 エネルギー 470 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ スープ エネルギー 511 kcal
	◎パン 食パン 海老団子煮 トマトサラダ コンソメスープ エネルギー 354 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ 青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 413 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ホクホクカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 472 kcal	◎パン ロールパン2ケ 目玉焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ エネルギー 417 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 524 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風たまごとし 玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 486 kcal	エネルギー kcal
昼食	カレーライス 福神漬 ミモザサラダ フルーツ エネルギー 652 kcal	ご飯 揚げカレイの甘酢あんかけ かれいのあんかけ 大根の煮つけ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 エネルギー 509 kcal	ご飯 オムレツ挽肉ソース 付) ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 エネルギー 563 kcal	ご飯 酢豚・酢豚風 きのこソテー トマトサラダ 卵スープ エネルギー 616 kcal	ご飯 カラスカレイの照焼 付) 甘酢生姜 大根のそぼろ煮 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 469 kcal	ナポリタンスパゲティ シーザー風サラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 446 kcal	中華飯 茄子の甘辛炒め ナムル 中華スープ エネルギー 590 kcal
間食	エネルギー kcal	豆乳プリン エネルギー 74 kcal	もものゼリー エネルギー 38 kcal	フルーチェ エネルギー 44 kcal	マドレーヌ エネルギー 92 kcal	栗まん エネルギー 126 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 33 kcal
夕食	ご飯 華風卵焼き 付) ブロッコリー 茄子の煮つけ ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 621 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き 付) ほうれん草 がんと煮つけ オクラのおかか和え すまし汁 エネルギー 505 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 青梗菜と厚揚げの旨煮 とろろ すまし汁 エネルギー 580 kcal	ご飯 厚揚げの味噌かけ 付) ししとうがらし ひじき豆煮 青菜の和え物 すまし汁 エネルギー 551 kcal	ご飯 牛肉の旨煮 里芋の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 エネルギー 496 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 南瓜の煮つけ 青菜のピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 さつま芋と細昆布の煮物 納豆 すまし汁 エネルギー 532 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	2月 3日昼食 節分 2月 14日昼食 バレンタインデー	
朝食	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかかかえ 味噌汁 エネルギー 434 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 397 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とし 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 エネルギー 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 477 kcal		
	◎パン ロールパン2ケ 炒り卵 白菜の梅おかかかえ コンソメスープ エネルギー 431 kcal	◎パン ロールパン2ケ 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 406 kcal	◎パン 食パン 卵とし 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 459 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ エネルギー 355 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 388 kcal		
昼食	ご飯 たらの西京焼き 付) ふき 里芋と鶏肉の煮物 長芋のマヨポンサラダ 味噌汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 クリームシチュー キャベツの炒め物 カリフラワーマリネ フルーツポンチ エネルギー 673 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) ブロッコリー じゃが芋のソテー 大根と野菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 558 kcal	豚丼 付) 紅生姜 ひじき煮物 菜の花のお浸し 味噌汁 エネルギー 505 kcal	ご飯 鯖の塩焼き 付) 大葉 角麩煮 オニオンライス 味噌汁 エネルギー 542 kcal		
間食	抹茶プリン エネルギー 55 kcal	レモンケーキ エネルギー 68 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	カスタードプリン エネルギー 74 kcal	どら焼き エネルギー 136 kcal		
夕食	ご飯 和風ハンバーグ 付) 大葉・大根おろし レンコン金平 酢の物 味噌汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) ほうれん草 大根の煮つけ オクラの梅おかかかえ 味噌汁 エネルギー 493 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろソース 付) いんげん 切干大根の煮物 グリーンサラダ すまし汁 エネルギー 559 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 茄子の味噌炒め さつま芋のサラダ すまし汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付) ほうれん草 ジャーマンポテト コールスローサラダ すまし汁 エネルギー 532 kcal		

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。