

# 2月メニュー表

ケアマキス笹原デイサービス

 <p>今年の恵方巻を食べる方角は、</p> <h2 style="color: red;">東北東</h2> <p>です。</p>				<p>1 (金)</p> <p>おにぎり 1個 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</p> <p>エネルギー 585 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 23.2 g 塩分 5.4 g</p>
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
<p>ご飯 ほっけみりん焼 [付]大葉・大根おろし ごぼうの煮付け 和風きのこマリネ 味噌汁 (ミックス) フルーツ</p> <p>エネルギー 522 kcal 脂質 8.5 g たんぱく質 26.7 g 塩分 3.7 g</p>	<p>ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ もやし炒め マカロニサラダ 中華スープ オレンジ</p> <p>エネルギー 746 kcal 脂質 33.9 g たんぱく質 25.9 g 塩分 3.4 g</p>	<p>ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 スパゲティソテー 野菜サラダ すまし汁 ライチゼリー</p> <p>エネルギー 612 kcal 脂質 14.9 g たんぱく質 29.9 g 塩分 3.1 g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 609 kcal 脂質 18.6 g たんぱく質 27.9 g 塩分 2.8 g</p>	<p>おにぎり 1個 山かけそば 味噌煮 ほうれん草しょうが和え フルーツ</p> <p>エネルギー 544 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 24.4 g 塩分 5 g</p>
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<p>ご飯 鮭の和風ムニエル [付]大根おろし・あさつき 肉じゃが 枵のおかか和え すまし汁 フルーツ</p> <p>エネルギー 589 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 31.1 g 塩分 3 g</p>	<p>ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ 野菜のケチャップ煮 サラダ 味噌汁 フルーツ</p> <p>エネルギー 648 kcal 脂質 17.5 g たんぱく質 24.4 g 塩分 2.7 g</p>	<p>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 フルーツ</p> <p>エネルギー 586 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 24.3 g 塩分 3 g</p>	<p>オムライス ハートのコロッケ [付] コンソメスープ フルーツ</p> <p>エネルギー 579 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 22 g 塩分 3.3 g</p>	<p>おにぎり 1個 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</p> <p>エネルギー 693 kcal 脂質 9.8 g たんぱく質 25.5 g 塩分 5.1 g</p>
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
<p>ご飯 揚げカレイの甘酢あんかけ 大根の煮付け キャベツ塩昆布和え 味噌汁 (ミックス) キウイフルーツ</p> <p>エネルギー 538 kcal 脂質 9.5 g たんぱく質 24.2 g 塩分 4.1 g</p>	<p>ご飯 オムレツの挽肉ソース [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 ラフランスゼリー</p> <p>エネルギー 642 kcal 脂質 17.7 g たんぱく質 22.5 g 塩分 2.6 g</p>	<p>ご飯 酢豚 きのこソテー トマトサラダ 卵スープ キウイフルーツ</p> <p>エネルギー 664 kcal 脂質 24 g たんぱく質 25 g 塩分 3.6 g</p>	<p>ご飯 からすかれいの照り焼き [付]甘酢生姜 大根そぼろ煮 青菜のお浸し 味噌汁 (赤) フルーツ</p> <p>エネルギー 526 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 22.3 g 塩分 3.6 g</p>	<p>クロワッサン ナポリタン シーザー風サラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p>エネルギー 623 kcal 脂質 22.1 g たんぱく質 19.8 g 塩分 2.6 g</p>
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	<p>2月3日昼食 節分 2月14日昼食 バレンタインデー</p>
<p>ご飯 クリームシチュー キャベツの炒め物 カリフラワーのマリネ フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 721 kcal 脂質 23.4 g たんぱく質 26.4 g 塩分 3.5 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー じゃがいものソテー 大根と青菜のサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え</p> <p>エネルギー 641 kcal 脂質 22.9 g たんぱく質 23.8 g 塩分 2.1 g</p>	<p>豚丼 [付] ひじき中華煮 菜の花のお浸し 味噌汁 (赤) 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー 597 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 26.5 g 塩分 3.9 g</p>	<p>ご飯 魚の塩焼き (さば) [付]大葉 角麩煮 オニオンライス 味噌汁 フルーツ</p> <p>エネルギー 599 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 31 g 塩分 3.4 g</p>	

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。