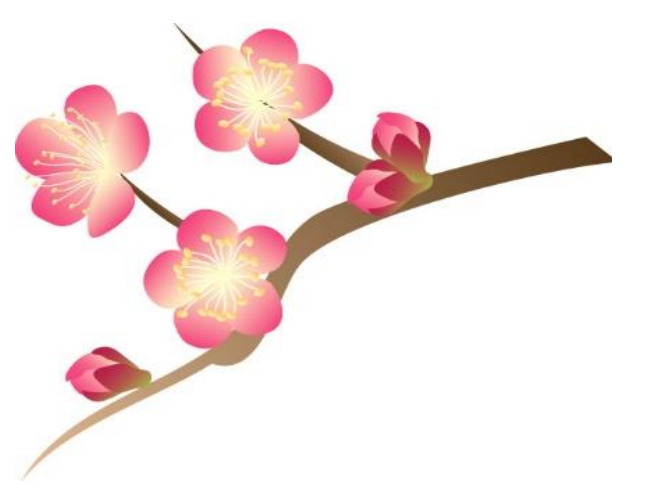




2月メニュー表



特養・ショートステイ

							1 (土)							
朝食	 <p>節分</p> <p>節分には、炒った大豆を年の数の+1ヶ食べて厄払いをしますが、 恵方巻には、伝統的な由来はないそうです。</p> <p>最近、定番化し、基本的に7種類の材料を巻いてあるそうです。 これは、七という数字が縁起が良いとされているからそうです。</p>						<p>◎基本メニュー ロールパン2ヶ オムレツ 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳</p> <p>429 kcal</p>							
	昼食	<p>今年の恵方巻を食べる方角は、</p> <p>西南西</p>   <p>七福神</p>						<p>ご飯 たらの西京焼き 付) 大葉 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁</p> <p>501 kcal</p>						
間食								いちごケーキ						
夕食							<p>ご飯 鶏肉の甘酢焼き 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁</p> <p>568 kcal</p>							
2 (日)		3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)		
朝食	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーウィンナー炒め ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 E補給 - 501 kcal		◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 551 kcal		◎基本メニュー ご飯 卵とじ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 472 kcal		◎基本メニュー ご飯 野菜洋風煮 豆腐サラダ 味噌汁・牛乳 504 kcal		◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 ブロッコリーのサラダ 味噌汁・牛乳 510 kcal		◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 534 kcal		◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ コーンスープ・牛乳 480 kcal	
	◎パン ロールパン2ヶ ブロッコリーウィンナー炒め ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 E補給 - 472 kcal		◎パン ロールパン2ヶ スクランブルエッグ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 561 kcal		◎パン 食パン 卵とじ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 401 kcal		◎パン 食パン 野菜の洋風煮 豆腐サラダ コンソメスープ・牛乳 433 kcal		◎パン 食パン ほくほく南瓜 ブロッコリーサラダ コンソメスープ・牛乳 430 kcal		◎パン 食パン ケチャップソテー マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 463 kcal			
昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) キャベツ スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ 575 kcal		いなり寿司とだし巻き卵 五目大豆煮 青菜の和え物 けんちん汁 E補給 - 606 kcal		カレーライス きのこソテー ツナサラダ ヨーグルト和え 655 kcal		ご飯 鯖塩焼(鮭) 鱈おろしあんかけ 付) 大葉・大根おろし 竹輪の煮つけ キャベツサラダ 味噌汁 502 kcal		ご飯 油淋鶏(鶏) 鶏甘酢煮 付) キャベツ れんこん金平 ナムル 中華スープ 607 kcal		卵あんかけうどん 甘辛煮 ブロッコリーピーナツ和え フルーツ 406 kcal		ご飯 白身魚の和風ムニエル モヤシ炒め グリーンサラダ 味噌汁 431 kcal	
	リンゴケーキ E補給 - 69 kcal		卵ボーロ 10 kcal		青りんごゼリー 42 kcal		ロールケーキ 85 kcal		オレンジゼリー 41 kcal		ミルクケーキ 69 kcal		つぶあんパン 130 kcal	
夕食	ご飯 エビ入り卵焼き 付) アスパラ ソテー 大根サラダ すまし汁 E補給 - 466 kcal		ご飯 アジ梅しそ焼き 付) インゲン ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 451 kcal		ご飯 厚揚げの五目炒め 里芋のごま味噌煮 干しエビの和え物 すまし汁 472 kcal		ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) アスパラ 青菜のエビ炒め 切干の和え物 味噌汁 514 kcal		ご飯 葱としらすの卵焼き 付) いんげん 大根の煮つけ もやしのお浸し すまし汁 473 kcal		ご飯 さわらの野菜蒸し 里芋の煮ころがし 納豆 味噌汁 532 kcal		ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 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 550 kcal	
	E補給 - 466 kcal		451 kcal		472 kcal		514 kcal		473 kcal		532 kcal		550 kcal	
9 (日)		10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)		
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 E補給 - 468 kcal		◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁・牛乳 519 kcal		◎基本メニュー ご飯 アスパラ炒め物 中華サラダ 味噌汁・牛乳 442 kcal		◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 516 kcal		◎基本メニュー ご飯 ポテト洋風煮 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 465 kcal		◎基本メニュー ご飯 卵オイスター炒め エビサラダ 味噌汁・牛乳 463 kcal		◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ パンプキンサラダ コーンスープ・牛乳 558 kcal	
	◎パン 食パン 目玉焼き パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 E補給 - 436 kcal		◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 439 kcal		◎パン 食パン アスパラ炒め物 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 410 kcal		◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 490 kcal		◎パン ロールパン・クロワッサン ポテト洋風煮 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 439 kcal		◎パン ロールパン・クロワッサン 卵オイスター炒め エビサラダ コンソメスープ・牛乳 428 kcal			
昼食	ご飯 クリームシチュー キャベツソテー 大根とハムのマリネ フルーツポンチ E補給 - 38 kcal		炊き込みご飯 ほっけ塩焼き 付) 大葉 竹輪の煮つけ 和風きのこマリネ 味噌汁 466 kcal		ご飯 味噌カツ(鮭) 豚肉味噌炒め 付) キャベツ 野菜のコンソメ煮 サラダ すまし汁 598 kcal		三色丼(鮭) 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁 479 kcal		ご飯 鶏肉の照り焼き 付) キャベツ 揚げ茄子おろし煮 ごま酢和え かき玉汁 558 kcal		菜飯 鯖の西京焼き 付) はじかみ さつま芋の旨煮 トマト豆苗サラダ 茶わん蒸し 625 kcal		ご飯 ホキたらこマヨ焼 付) キャベツ ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 511 kcal	
	E補給 - 38 kcal		466 kcal		598 kcal		479 kcal		558 kcal		625 kcal		511 kcal	
間食	ももゼリー E補給 - 38 kcal	マドレーヌ 92 kcal	いちごゼリー 40 kcal	きな粉せんべい 40 kcal	フルーチェ 44 kcal	チョコプリン 46 kcal	ロールケーキ 85 kcal							
夕食	ご飯 豆腐ステーキとろろソース 角麩煮 錦糸和え すまし汁 E補給 - 531 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 青菜のサラダ すまし汁 544 kcal		ご飯 ぎせい豆腐 付) ブロッコリー 土佐炒め 長いもの短冊 味噌汁 556 kcal		ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付) アスパラ スパゲティソテー コールスローサラダ すまし汁 527 kcal		ご飯 オムレツひき肉ソース 春雨ソテー ひじきと枝豆サラダ すまし汁 575 kcal		ご飯 豆腐ハンバーグ 付) 大葉・大根おろし 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 562 kcal		ご飯 鶏肉の梅焼き 付) 菜の花 ブロッコリー炒め 大根サラダ すまし汁 472 kcal	
	E補給 - 531 kcal		544 kcal		556 kcal		527 kcal		575 kcal		562 kcal		472 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。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き アスパラ玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 16 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 17 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 18 449 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 19 518 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・牛乳 20 505 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 21 535 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス 南瓜ポタージュ・牛乳 22 445 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き アスパラ玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 16 379 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほく南瓜 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 17 457 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 18 401 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 19 518 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・牛乳 20 434 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 21 455 kcal	
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 炊き合わせ 中華和え すまし汁 16 529 kcal	ご飯 鯖塩焼(※) 鰯おろしあん 付) 大根おろし・大葉 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し すまし汁 17 478 kcal	ご飯 エビチリ(付) 白身魚チリソース かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ 18 561 kcal	ご飯 ミートローフ 付) ブロッコリー きのこソテー トマトサラダ コンソメスープ 19 568 kcal	チキンカレーライス エビキャベツ炒め 大根サラダ バナナ 20 584 kcal	ミートスパゲティ エビサラダ フルーツポンチ コンソメスープ 21 494 kcal	ご飯 八宝菜 しゅうまい ナムル 中華スープ 22 563 kcal
間食	和のパンケーキ 16 62 kcal	シフォンケーキ 17 71 kcal	抹茶プリン 18 55 kcal	白いせんべい 19 39 kcal	ぶどうゼリー 20 54 kcal	カカオケーキ 21 72 kcal	青りんごゼリー 22 42 kcal
夕食	ご飯 鱈のたれ焼き 付) いんげん つくね煮つけ 茄子の華風浸し 味噌汁 16 583 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) ほうれん草 がんと煮つけ オクラおかか和え 味噌汁 17 532 kcal	ご飯 牛肉の柳川煮 切干大根の煮物 納豆 味噌汁 18 574 kcal	ご飯 カレイの煮つけ 付) 葱 さつま芋細昆布煮 干しエビの和え物 すまし汁 19 431 kcal	ご飯 豆腐の味噌掛け 付) ししとうがらし ひじき煮豆 青菜の和え物 すまし汁 20 484 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 南瓜の煮つけ とろろ 味噌汁 21 509 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ふき 青菜のソテー シーザー風サラダ 味噌汁 22 582 kcal
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 和え物 味噌汁・牛乳 23 434 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 24 555 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 25 531 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 26 452 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・牛乳 27 498 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱のサラダ 味噌汁・牛乳 28 519 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 コンソメスープ・牛乳 29 483 kcal
	◎パン 食パン エビ団子煮 和え物 コンソメスープ・牛乳 23 415 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 24 484 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほく南瓜 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 25 493 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 26 423 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・牛乳 27 508 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉葱のサラダ コンソメスープ・牛乳 28 490 kcal	
昼食	炊き込みご飯 鮭のきのこ焼き 大根の煮つけ さつま芋サラダ 味噌汁 23 571 kcal	ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 ひじきサラダ すまし汁 24 526 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) 粉吹き芋 ブロッコリーコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ 25 566 kcal	ポークカレー きのこソテー グリーンサラダ ヨーグルト和え 26 586 kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル 付) 大根おろし 肉じゃが 塩昆布和え すまし汁 27 514 kcal	醤油ラーメン がんと煮つけ 青菜のおろし和え フルーツ 28 493 kcal	ご飯 アジの葱味噌焼き 付) いんげん もやし煮びたし ブロッコリーサラダ すまし汁 29 464 kcal
間食	クッキー 23 81 kcal	水ようかん 24 67 kcal	ロールケーキ 25 85 kcal	りんごゼリー 26 52 kcal	小倉ケーキ 27 65 kcal	プリン 28 74 kcal	杏仁豆腐 29 52 kcal
夕食	ご飯 和風ハンバーグ 付) 青菜 野菜の金平 ブロッコリー山吹和え すまし汁 23 535 kcal	ご飯 カレイ甘酢あんかけ 里芋の煮物 切干の和え物 すまし汁 24 467 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 大根おろし 角麩煮 コールスローサラダ 味噌汁 25 463 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) いんげん 大根の煮つけ 豆腐のサラダ 味噌汁 26 525 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 切り干し大根のごま炒め オクラおかか和え 味噌汁 27 542 kcal	ご飯 鱈きのこソースかけ いか団子煮 野菜サラダ すまし汁 28 497 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 大豆の五目煮 青菜の辛子和え 味噌汁 29 535 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。

2月 3日 昼食 節分
2月 14日 昼食 バレンタインデー