

2月メニュー表

ケアマキス笹原デイサービス

今年の恵方巻を食べる方角は、



西南西

です。



3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
いなり寿司とだしまき卵 五目大豆煮 青菜の和え物 けんちん汁 オレンジ	カレーライス きのこソテー ツナサラダ ヨーグルト和え	ご飯 魚の塩焼き (さば) [付]大葉・大根おろし ちくわの煮付け キャベツのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ れんこんの金平 ナムル 中華スープ オレンジゼリー	おにぎり 1個 卵あんかけうどん 甘辛煮 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ
エネルギー 618 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 26.2 g 塩分 3.8 g	エネルギー 663 kcal 脂質 25 g たんぱく質 18.6 g 塩分 3.9 g	エネルギー 518 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 23.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 648 kcal 脂質 20.5 g たんぱく質 22.6 g 塩分 4 g	エネルギー 534 kcal 脂質 11.4 g たんぱく質 21.4 g 塩分 4.1 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
炊き込みご飯 ほっけの塩焼き [付]大葉 ちくわの煮付け 和風きのこマリネ 味噌汁 オレンジ	ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 野菜のコンソメ煮 サラダ すまし汁 パインゼリー	三色丼 (鮭) 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]キャベツ 揚げ茄子のおろし煮 ごま酢和え かき玉汁 フルーチェ	菜飯 さわらの西京焼き [付]はじかみ さつま芋の旨煮 トマトと豆苗のサラダ 茶わん蒸し チョコプリン
エネルギー 478 kcal 脂質 7.2 g たんぱく質 22.6 g 塩分 4 g	エネルギー 636 kcal 脂質 16.9 g たんぱく質 19.9 g 塩分 2.9 g	エネルギー 495 kcal 脂質 9.4 g たんぱく質 20.1 g 塩分 3.4 g	エネルギー 602 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 20.9 g 塩分 3 g	エネルギー 671 kcal 脂質 16.1 g たんぱく質 28 g 塩分 4.9 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ご飯 さばの塩焼き [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 オレンジ	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ ブルーベリーゼリー	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 キウイフルーツ	チキンカレーライス エビキャベツ炒め 大根サラダ フルーツ	クロワッサン ミートスパゲティー エビサラダ フルーツポンチ コンソメスープ
エネルギー 490 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 22.3 g 塩分 2.9 g	エネルギー 591 kcal 脂質 14.5 g たんぱく質 16.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 584 kcal 脂質 18.8 g たんぱく質 23 g 塩分 2.5 g	エネルギー 596 kcal 脂質 15 g たんぱく質 20.3 g 塩分 3 g	エネルギー 597 kcal 脂質 18.9 g たんぱく質 23.2 g 塩分 2.5 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 オレンジ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ りんごゼリー	カレーライス (ポーク) きのこソテー グリーンサラダ ヨーグルト和え	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 あわせるゼリー	おにぎり 1個 醤油ラーメン がんもの煮付け 青菜のおろし和え バナナ
エネルギー 538 kcal 脂質 13 g たんぱく質 23.4 g 塩分 3.9 g	エネルギー 619 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 20.7 g 塩分 2.9 g	エネルギー 598 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 18.1 g 塩分 3.1 g	エネルギー 563 kcal 脂質 9.4 g たんぱく質 24.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 623 kcal 脂質 9.5 g たんぱく質 23.7 g 塩分 4.7 g

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。