2月メニュー表

特養・ショートステイ

今年の恵方の方角は、

南南東

です。

	1（水）	2（木）	3（金）	4（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 ポトフ たいみそ 味噌汁・牛乳 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁・牛乳 483 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 485 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム コーンスープ・牛乳 417 kcal
	◎パン 食パン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 356 kcal	◎パン 食パン 炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 380 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 390 kcal	kcal
昼食	炊き込みご飯 赤魚の和風ムニエル 付）いんげん 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 496 kcal	ご飯 タンドリーチキン 付）アスパラ 大根のコンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜ポタージュ 548 kcal	にゅう麺 五目大豆煮 胡瓜としらすの和え物 フルーツ 節分 463 kcal	赤飯 さしみ 揚げ茄子の煮付け もやしのごま和え 茶碗蒸し ＜開設７周年記念献立＞ 531 kcal
間食	大島饅頭 107 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	節分ボーロ 60 kcal	ココアムース 76 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付）キャベツのサラダ こんにゃくの炒り煮 味噌汁 488 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 付）ししとう 茄子の煮つけ 味噌汁 456 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め 切干大根の煮つけ すまし汁 513 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付）キャベツ塩昆布和え 焼き豆腐煮 すまし汁 529 kcal

	5（日）	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	11（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 そぼろ炒め 梅干し 味噌汁・牛乳 410 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め たいみそ 味噌汁・牛乳 500 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま芋の洋風煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 466 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ マーガリン コーンスープ・牛乳 527 kcal
	◎パン 食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 391 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 387 kcal	◎パン 食パン そぼろ炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳 356 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 443 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま芋の洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 425 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 414 kcal	kcal
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーピーナツ和え すまし汁 565 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 付）ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 463 kcal	ご飯 味噌カツ軟）豚肉味噌炒め 付）キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 549 kcal	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 519 kcal	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー 553 kcal	醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 482 kcal	炊き込みご飯 ホッケの塩焼き 付）大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 467 kcal
間食	マンゴプリン 37 kcal	黒糖ケーキ 70 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	イチゴムース 56 kcal	カスタードプリン 74 kcal	ロールケーキ 68 kcal
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付）いんげんソテー 角麩煮 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付）青菜のサラダ キャベツピーマンツナ炒め すまし汁 512 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付）厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 味噌汁 468 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付）ブロッコリー和えもの ふろふき大根 すまし汁 509 kcal	ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁 475 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付）ブロッコリー和え物 炊き合わせ 味噌汁 501 kcal	ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付）キャベツサラダ スパゲティソテー すまし汁 494 kcal

	12（日）	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）	18（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ふりかけ 味噌汁・牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ のり佃煮 味噌汁・牛乳 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 梅干し 味噌汁・牛乳 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳 495 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ふりかけ 味噌汁・牛乳 456 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 513 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 410 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き ジャム コンソメスープ・牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 337 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 405 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ウインナーソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 368 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 477 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 380 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 409 kcal	kcal
昼食	ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal	ご飯 ブリ照焼き軟）鰆照焼 付）甘酢生姜 大根の煮つけ もやしお浸し 味噌汁 500 kcal	オムライス ハートのコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ ＜バレンタインデイ＞ 678 kcal	ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干大根中華和え すまし汁 521 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 534 kcal	たぬきそば じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 フルーツ 480 kcal	ご飯 ちゃんこ鍋 杏仁フルーツ ＜鍋の日＞ 535 kcal
間食	和のパンケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 44 kcal	バームクーヘン 82 kcal	バレンタインハートプリン 73 kcal	フルーチェ 42 kcal	田舎饅頭 106 kcal	ロールケーキ 68 kcal	水ようかん 67 kcal
夕食	ご飯 鰆のたれ焼き 付）茄子の華風浸し つくね煮つけ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 青菜のオイスター炒め 味噌汁 502 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 付）ねぎ はんぺんと細昆布煮もの すまし汁 441 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付）オクラおかか和え こんにゃくの炒り煮 味噌汁 472 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ 付）青菜の和え物 ひじき煮 味噌汁 459 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付）キャベツソテー 春雨サラダ 味噌汁 517 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 付）いんげん 里芋の煮物 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。

	１９（日）	２０（月）	２１（火）	２２（水）	２３（木）	２４（金）	２５（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 541 kcal	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 梅干し 味噌汁・牛乳 464 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ たいみそ 味噌汁・牛乳 485 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 499 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ ポトフ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 447 kcal
	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 390 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 446 kcal	◎パン ロールパン2ケ クリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 418 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ ジャム コンソメスープ・牛乳 427 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 427 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 455 kcal	kcal
昼食	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきサラダ すまし汁 514 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼 付）ブロッコリー 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ 554 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 529 kcal	ご飯 鯖の塩焼き軟）鮭塩焼き 付）大根おろし じゃが芋の煮つけ 塩昆布和え すまし汁 478 kcal	ミートスパゲティ エビサラダ コーンスープ フルーツポンチ 510 kcal	ご飯 アジの葱味噌焼き 付）いんげん もやしの煮浸し ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し 481 kcal
間食	クッキー　1枚 ｴﾈﾙｷﾞｰ 81 kcal	青りんごゼリー 42 kcal	バームロール 68 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	ロールケーキ 85 kcal	大島饅頭 107 kcal	紅茶ムース 66 kcal
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜の金平 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 南瓜の煮つけ 味噌汁 444 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付）キャベツの和え物 角麩煮 すまし汁 443 kcal	ご飯 味噌おでん 茄子の煮付け すまし汁 469 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 付）オクラのおかか和え 切干大根のごま炒め 味噌汁 535 kcal	ご飯 タラのきのこソースかけ 付）いんげんソテー いか団子煮 すまし汁 461 kcal	ご飯 つくね風焼き 付）金平ごぼう 大豆の五目煮 きのこの味噌汁 539 kcal

	２６（日）	２７（月）	２８（火）
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 414 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal
	◎パン ロールパン2ケ えび団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 394 kcal	◎パン ロールパン２ケ ウインナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 404 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 387 kcal
昼食	チキンカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal	ご飯 ホキのムニエル 付）アスパラ スパゲティソテー 白菜サラダ コンソメスープ 509 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付）ブロッコリー れんこん土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 567 kcal
間食	牛乳ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 67 kcal	カントリーマーム 48 kcal	バニラムース 75 kcal
夕食	ご飯 ひじき入り卵焼き 付）金時豆 竹輪の炊き合わせ 味噌汁 496 kcal	ご飯 豚肉の焼き肉風 南瓜のかにあんかけ 味噌汁 553 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 付）ピーマンと竹輪金平 白菜のごま酢和え 味噌汁 443 kcal

２月３日　昼食　　節分
２月４日　昼食　　ケアマキス笹原　開設記念献立
２月１４日昼食　バレンタインデー

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。