

# 2月メニュー表

ケアマキス笹原デイサービス

今年の恵方の方角は、



## 南南東

です。



		1 (水)		2 (木)		3 (金)													
		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 みかん		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 南瓜のポタージュ りんご		おにぎり 1個 にゅうめん 五目大豆煮 きゅうりとしらす和え バナナ													
		エネルギー 516 kcal	脂質 7.9 g	エネルギー 569 kcal	脂質 19.4 g	エネルギー 586 kcal	脂質 7.7 g												
		たんぱく質 23.6 g	塩分 3.8 g	たんぱく質 19.4 g	塩分 2.4 g	たんぱく質 22.3 g	塩分 7.4 g												
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)											
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 りんご		ご飯 味噌かつ [付]キャベツ(生) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 りんご		豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 バナナ		カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー		おにぎり 1個 醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ バナナ											
エネルギー 484 kcal	脂質 13.5 g	たんぱく質 19 g	塩分 2.1 g	エネルギー 570 kcal	脂質 12.4 g	たんぱく質 18.4 g	塩分 2.6 g	エネルギー 547 kcal	脂質 11.8 g	たんぱく質 21.5 g	塩分 3.5 g	エネルギー 553 kcal	脂質 12.7 g	たんぱく質 19.3 g	塩分 2.4 g	エネルギー 605 kcal	脂質 11.7 g	たんぱく質 21.4 g	塩分 4.5 g
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)											
ご飯 ぶりの照り焼き [付]甘酢生姜 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 みかん		オムライス ハートのコロケ コールスロー コンソメスープ バレンタインハートのプリン		ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 フルーチェ		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 みかん		おにぎり 1個 たぬきそば じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 バナナ											
エネルギー 520 kcal	脂質 13.7 g	たんぱく質 23 g	塩分 3.3 g	エネルギー 751 kcal	脂質 29.2 g	たんぱく質 18.4 g	塩分 3.3 g	エネルギー 563 kcal	脂質 12.1 g	たんぱく質 23.4 g	塩分 3 g	エネルギー 554 kcal	脂質 17.1 g	たんぱく質 22.3 g	塩分 2.2 g	エネルギー 605 kcal	脂質 6.7 g	たんぱく質 20.9 g	塩分 4 g
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)											
菜飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 バナナ		ご飯 鶏肉のパン粉焼き [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 みかん		三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ		ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし じゃが芋の煮付け 塩昆布和え すまし汁 バナナ		ロールパン ミートスパゲティ エビサラダ フルーツポンチ コーンスープ											
エネルギー 542 kcal	脂質 12.7 g	たんぱく質 22.5 g	塩分 4.1 g	エネルギー 574 kcal	脂質 20.4 g	たんぱく質 21.4 g	塩分 2.4 g	エネルギー 553 kcal	脂質 14.1 g	たんぱく質 21.3 g	塩分 3 g	エネルギー 506 kcal	脂質 9.2 g	たんぱく質 20.8 g	塩分 2.5 g	エネルギー 610 kcal	脂質 15.3 g	たんぱく質 21.9 g	塩分 3.5 g
27 (月)		28 (火)																	
ご飯 ほきのムニエル [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 みかん		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 りんご																	
エネルギー 529 kcal	脂質 12.1 g	たんぱく質 21.3 g	塩分 3 g	エネルギー 588 kcal	脂質 16.4 g	たんぱく質 18.7 g	塩分 2.2 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。