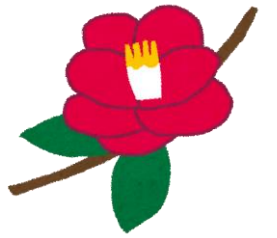


2月メニュー表

ケアマキス笹原デイサービス



今年の恵方の方角は、



西南西やや西

です。



3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
いなり寿司とだし巻き卵 五目大豆煮 青菜のきのこ和え すまし汁 節分ボーロ 	ご飯 味噌かつ [付] キャベツ (ポイル) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 バナナ	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 みかん	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー	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 584 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 24.2 g 塩分 3.9 g	エネルギー 567 kcal 脂質 12.5 g たんぱく質 19.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 560 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 565 kcal 脂質 13.5 g たんぱく質 20.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 486 kcal 脂質 11.4 g たんぱく質 19.2 g 塩分 3.9 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ご飯 ぶりの照り焼き [付] いんげん 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 みかん	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ バナナ	ご飯 赤魚の煮つけ じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ	ご飯 ミートローフ [付] ブロッコリー きのこソテー 大根サラダ コンソメスープ みかん	スパゲティ・ナポリタン 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
エネルギー 543 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 24.2 g 塩分 3.3 g	エネルギー 611 kcal 脂質 19.2 g たんぱく質 17.8 g 塩分 2.8 g	エネルギー 539 kcal 脂質 4.8 g たんぱく質 23 g 塩分 3.2 g	エネルギー 541 kcal 脂質 18.2 g たんぱく質 21 g 塩分 2.3 g	エネルギー 563 kcal 脂質 16.5 g たんぱく質 17.9 g 塩分 3.3 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
菜飯 豚肉の土佐炒め 大根の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 みかん	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付] ブロッコリー 野菜の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	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	きつねうどん 焼売 なすの華風浸し バナナ
エネルギー 513 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 20.7 g 塩分 3.8 g	エネルギー 628 kcal 脂質 25.2 g たんぱく質 22.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 575 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 22.8 g 塩分 3.7 g	エネルギー 515 kcal 脂質 10.2 g たんぱく質 21.1 g 塩分 2.6 g	エネルギー 461 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 14.6 g 塩分 6.1 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
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 コーンスープ 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 キウイフルーツ	炊き込みご飯 鰯の西京焼き [付] 甘酢生姜 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 バナナ	ご飯 鶏肉から揚げ [付] キャベツ (ポイル) 青菜とエビの中華炒め アスパラサラダ 中華スープ みかん	五目そば しゅうまい ごぼうサラダ バナナ
エネルギー 574 kcal 脂質 14.5 g たんぱく質 22.2 g 塩分 3.6 g	エネルギー 581 kcal 脂質 17.3 g たんぱく質 18.5 g 塩分 2.2 g	エネルギー 577 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 27 g 塩分 3.9 g	エネルギー 564 kcal 脂質 17.8 g たんぱく質 23.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 471 kcal 脂質 7.8 g たんぱく質 25 g 塩分 3.4 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。

