

2月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



✿2月の花✿ 「デイジー」

花言葉:「純潔」「美人」「平和」「希望」  
日本では、小さくてかわいらしく菊という意味で、雛菊(ヒナギク)と名づけられました。  
花期が長いことから延命菊(エンメイギク)とも呼ばれています。



朝 食	1日	2日	3日	4日	5日
	ご飯・味噌汁 オムレツ 白菜和え物 沢庵漬け 牛乳 512kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ミートボール 青菜辛子和え つぼ漬け 牛乳 561kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 キャベツ和風和え きゅうり漬物 牛乳 527kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 高野豆腐煮 青菜お浸し しば漬物 牛乳 484kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい カリフラワーの梅和え 赤カツパ 牛乳 552kcal 塩分2.2g
昼 食	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け 蕗の炊き合わせ 青菜胡麻和え オレンジ 559kcal 塩分1.8g	五目ちらし寿司 筍のすまし汁 たまご豆腐あんかけ 青菜胡麻和え フルーツポンチ・煮豆 540kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 筑前煮 キウイ 629kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 鶏の胡麻塩焼き 切干大根煮 りんご 620kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 鶏のすき煮風 ふろふき大根 みかん 540kcal 塩分2.0g
	ご飯 味噌汁 鰯の香味焼き 茄子の油炒め 長芋おろし 548kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油焼き 大根みそ煮 白菜ゆかり和え 526kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 切り昆布煮 白菜ゆかり和え 523kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ 芋コンソメ炒め きゅうり青じそ和え 510kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鱸和風ムニエル たまごとじ オクラおかか和え 563kcal 塩分2.0g
夕 食	6日	7日	8日	9日	10日

朝 食	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 青菜なめ茸和え 桜大根 牛乳 502kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 かに豆腐 オクラ和え 赤カツパ 牛乳 509kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ もやし和え物 きゅうり漬物 牛乳 505kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 いんげん炒め煮 納豆 沢庵漬け 牛乳 540kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き オクラなめこ 海苔佃煮 牛乳 495kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 竹輪の煮物 青菜の柚子香和え はりはり漬け 牛乳 502kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 竹輪の煮物 白菜の梅じそ和え しば漬物 牛乳 528kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 白菜の梅じそ和え しば漬物 牛乳 452kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き キヤベツなめ茸和え 桜大根 牛乳 537kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ウインナー卵巻き 白菜塩昆布和え はりはり漬け 牛乳 512kcal 塩分2.1g
昼 食	三色丼 味噌汁 大豆煮 パイナップル 603kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 蕗のピリ辛煮 果物缶 キウイ 573kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 すりみ蒸し 厚揚げと野菜の五目炒め キウイ 575kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ツナカレー たまごスープ マカロニサラダ オレンジ 615kcal 塩分2.7g	かき揚げそば だし巻き卵 キウイ 503kcal 塩分3.1g	蟹ご飯 そうめん清まし汁 揚げ出し豆腐 きゅうり酢の物 水ようかん 584kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 めばる揚げ煮おろしかけ さつま芋の旨煮 りんご 601kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚の中華炒め おでん 果物缶 587kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ほっけ一味焼き 野菜炒め キウイ 555kcal 塩分1.8g	鰯の蒲焼き丼 味噌汁 春雨の酢の物 りんご 562kcal 塩分2.4g
	ご飯 味噌汁 鰯の揚げ煮 金平ごぼう プロッコリー中華和え 507kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏のホイル焼き 大根煮 青菜生姜和え 521kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鶏の甘酢あんかけ 豆腐の旨煮 オクラおろし 559kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 八宝菜 青菜お浸し 519kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鰯の葱味噌焼き 高野豆腐の挟み煮 浅漬け 609kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 親子煮 茄子の味噌炒め いんげん胡麻和え 556kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏の粕漬け焼き 炒り豆腐 青菜海苔和え 527kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 魚の竜田揚げ ビーフンソテー おから 581kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 芋の揚げ煮 青菜のおかか和え 531kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 厚揚げとさつま芋の煮物 いんげんツナ和え 578kcal 塩分2.3g



～2月行事食～



2日 節分メニュー 今年は124年ぶりに2/2が  
節分の日となります！

12日 バレンタインスイーツディ

チョコを使ったスイーツ等を  
各フロアで提供します！

17日 パンの日  
2種類のパンを  
提供します☆

## 2 月後半 献立表

## 介護老人保健施設あつべつ

天皇誕生日

## ～2月 旬の食材～



## ~納豆~

ちょっと意外に思うかもしれません、  
実は納豆にも旬はあるのです!  
大豆の収穫は秋から冬にかけてです。  
納豆は一年中店頭には並びますが、  
大豆の収穫後と考えると1~2月ごろか  
旬になるそうです。

この時期に加工された納豆は、納豆菌が強く特に美味しい食べられます。”ナットーキナーゼ”という成分が納豆には含まれていて、血栓を溶かす作用があると言われており動脈硬化などの予防につながるそうですよ!



～いよかん～

いよかんの旬は1月から2月。  
収穫後しばらくの間、貯蔵してから出荷します。  
そのため、早いところでは11月頃から収穫し、  
収穫時期とおいしい旬の時期に差があるそうです。

いよかんには、ビタミンCとシネフィリンという酸味成分が多く含まれていて、風邪予防に大きな効果があるといわれています。また、クエン酸も含み、疲労回復にも効果があるそうです。おいしいよかんは、下手の部分が小さくて皮にハリとツヤがあり、色が濃いものとされているそうですよ!