

2 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



2月の花 「デージー」

花言葉:「純潔」「美人」「平和」「希望」  
日本では、小さくてかわいらしい菊という意味で、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。

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 オムレツ 白菜和え物 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ミートボール 青菜辛子和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 さばおほか照り煮 キャベツ和風和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 高野豆腐煮 青菜お浸し しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい カリフラワーの梅和え 赤カッパ 牛乳
食	512kcal 塩分1.8g	561kcal 塩分2.4g	527kcal 塩分1.7g	484kcal 塩分2.0g	552kcal 塩分2.2g
昼	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け 蒟の炊き合わせ オレンジ	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	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 筑前煮 キウイ	ご飯 味噌汁 鶏の胡麻塩焼き 切干大根煮 りんご	ご飯 味噌汁 鶏のすき煮風 ふろふき大根 みかん
食	559kcal 塩分1.8g	540kcal 塩分2.3g	629kcal 塩分3.0g	620kcal 塩分1.6g	540kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き 茄子の油炒め 長芋おろし	ご飯 味噌汁 鶏のんにく醤油焼き 大根みそ煮 ブロッコリーマヨ和え	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 切り昆布煮 白菜ゆかり和え	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	ご飯 味噌汁 鱈和風ムニエル たまごとじ オクラおほか和え
食	548kcal 塩分2.5g	526kcal 塩分1.7g	523kcal 塩分2.3g	510kcal 塩分2.5g	563kcal 塩分2.0g

～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ー

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☆

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 青菜なめ苺和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 かに豆腐 オクラ和え 赤カッパ 牛乳	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	ご飯・味噌汁 いんげん炒め煮 納豆 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き オクラなめこ 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 竹輪の煮物 青菜の柚子香和え はりはり漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 白菜の梅じそ和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き キャベツなめ苺和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ もやし生姜和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ウィンナー卵巻き 白菜塩昆布和え はりはり漬け 牛乳
食	502kcal 塩分1.4g	509kcal 塩分2.0g	505kcal 塩分1.7g	540kcal 塩分2.1g	495kcal 塩分1.4g	502kcal 塩分2.1g	528kcal 塩分2.0g	452kcal 塩分1.4g	537kcal 塩分1.8g	512kcal 塩分2.1g
昼	三色丼 味噌汁 大豆煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 蒟のピリ辛煮 果物缶	ご飯 味噌汁 すりみ蒸し 厚揚げと野菜の五目炒め キウイ	ツナカレー たまごスープ マカロニサラダ オレンジ	かき揚げそば だし巻き卵 キウイ	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	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	ご飯 味噌汁 豚の中華炒め おでん 果物缶	ご飯 味噌汁 ほっけ一味焼き 野菜炒め キウイ	鱈の蒲焼き丼 味噌汁 春雨の酢の物 りんご
食	603kcal 塩分2.1g	573kcal 塩分1.7g	575kcal 塩分2.6g	615kcal 塩分2.7g	503kcal 塩分3.1g	584kcal 塩分2.4g	601kcal 塩分2.1g	587kcal 塩分2.2g	555kcal 塩分1.8g	562kcal 塩分2.4g
夕	ご飯 味噌汁 鱈の揚げ煮 金平ごぼう	ご飯 味噌汁 鶏のホイル焼き 大根煮 青菜生姜和え	ご飯 味噌汁 鶏の甘酢あんかけ 豆腐の旨煮 オクラおろし	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 八宝菜 青菜お浸し	ご飯 味噌汁 鯖の葱味噌焼き 高野豆腐の挟み煮 浅漬け	ご飯 味噌汁 親子煮 茄子の味噌炒め いんげん胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏の粕漬け焼き 炒り豆腐 青菜海苔和え	ご飯 味噌汁 魚の竜田揚げ ビーフソテー おから	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 芋の揚げ煮 青菜のおほか和え	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
食	507kcal 塩分2.6g	521kcal 塩分2.7g	559kcal 塩分2.2g	519kcal 塩分2.1g	609kcal 塩分2.3g	556kcal 塩分2.3g	527kcal 塩分2.4g	581kcal 塩分2.8g	531kcal 塩分2.0g	578kcal 塩分2.3g




2 月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ


天皇誕生日

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツのナムル 沢庵漬け 牛乳 494kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 さんま和風味 白菜柚子香和え はりはり漬け 牛乳 530kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 切干大根 青菜の納豆和え しば漬物 牛乳 586kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 海老団子煮 もやし辛子和え 桜大根 牛乳 500kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め オクラ和え物 きゅうり漬物 牛乳 557kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 天津オムレツ キャベツ海苔和え つぼ漬け 牛乳 525kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 いんげん和風和え 赤カッパ 牛乳 499kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 オクラなめ茸和え 沢庵漬け 牛乳 526kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜和え はりはり漬け 牛乳 482kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 長芋おろし たいみそ 牛乳 510kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 味噌汁 鯖の煮つけ 落の油炒め バナナ 577kcal 塩分1.7g	パン クリームシチュー メンチカツ フルーツヨーグルト 596kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 ほっけの味噌煮 豚もやし炒め オレンジ 536kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ ひじき煮 キウイ 610kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚と茄子の甘辛炒め 筑前煮 バナナ 591kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鱈の変わり揚げ 白滝の炒り煮 パイナップル 586kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ポークカレー 白菜スープ 豆腐サラダ フルーツポンチ 639kcal 塩分2.0g	赤飯 はんぺんすまし汁 赤魚粕漬け焼き 煮しめ キウイ 487kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 芋の塩煮 オレンジ 562kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 金平ごぼう パイナップル 635kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 南瓜の含め煮 青菜中華和え 571kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鱈のホイル焼き 肉じゃが 青菜菊花和え 499kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 きのこハンバーグ 蓮根金平 白菜サラダ 580kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鱈の生姜焼き さつま芋含め煮 ブロッコリー胡麻和え 525kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 大根そぼろ煮 アスパラ辛子和え 513kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 八宝菜 青菜白須和え 511kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 大豆煮 焼き茄子 492kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら 白菜の炒め煮 ブロッコリーツナ和え 596kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き 落の生姜炒め 温泉卵 559kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚のおろしそ炒め おから 青菜わさび和え 554kcal 塩分2.0g

~2月 旬の食材~



**~納豆~**  
 ちょっと意外に思うかもしれませんが、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月ごろが旬になるそうです。  
 この時期に加工された納豆は、納豆菌が強く特に美味しく食べられます。”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されており、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！

