

2 月前半

献立表

介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 もやしの蟹和え ふりかけ 牛乳 465kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 あじ塩焼き 青梗菜ごま和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜炒め なっとう 沢庵漬け 牛乳 583kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 白菜の生姜和え 桜大根 牛乳 530kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鮭の甘塩焼き がんもの五目煮 煮豆 牛乳 549kcal 塩分1.9g
昼	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き いり豆腐 りんご 581kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油焼き 芋の田舎煮 洋梨缶 563kcal 塩分2.0g	五目ちらし・お楽しみ豆 はんぺんすまし汁 たまご豆腐あんかけ ほうれん草お浸し フルーツみつ豆 477kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 大根とひじき五目煮 いよかん 450kcal 塩分2.0g	たまご丼 味噌汁 里芋の煮物 白桃缶 523kcal 塩分2.4g
夕	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 白菜クリーム煮 キャベツゆかり和え 489kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ ビーフソテー 胡瓜とえのき茸の梅和え 450kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き 大根とあさりの煮物 菜の花わさび和え 449kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ にんじんと豚肉の金平 ブロッコリーツナ和え 530kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 アスパラの炒め物 コールスローサラダ 505kcal 塩分2.6g



☆ 2月の行事食予定 ☆

3日節分メニュー

8日洋食メニュー&パンの日

14日バレンタインスイーツデー

	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 だしまき卵 白菜の煮浸し 沢庵漬け 牛乳 519kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 蓮根と昆布の煮物 もやしナムル しば漬 牛乳 460kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 厚揚げとキャベツ味噌炒め 長いもおろし きゅうり漬物 牛乳 545kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 鯖のおろしがけ 納豆 桜大根 牛乳 555kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 かにと錦糸の真薯 もやしとハム和え物 ふりかけ 牛乳 501kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 醤油チキン ほうれん草ごま和え 海苔佃煮 牛乳 511kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 白菜の梅和え つぼ漬け 牛乳 462kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 豚と厚揚げの煮物 ほうれん草の山かけ 赤かつぱ 牛乳 556kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 532kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 青菜の煮浸し ねり梅 牛乳 486kcal 塩分2.7g
昼	ご飯 味噌汁 鰯煮つけ ふろふき大根 黄桃缶 477kcal 塩分2.1g	ポークカレー マッシュルームスープ 豆腐サラダ りんご 578kcal 塩分2.6g	バターロール・あんパン コーンポタージュ 煮込みハンバーグ 芋チーズ焼き オレンジ 533kcal 塩分3.1g	親子とじそば 野菜しゅうまい キウイ 493kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら 切干大根 洋梨缶 596kcal 塩分2.1g	かにご飯 味噌汁 がんも煮しめ さつまいもサラダ バナナ 524kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ぶり照り焼き 白滝炒り煮 いよかん 535kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 金平ごぼう りんご 567kcal 塩分2.0g	ボンゴレピラフ 春雨スープ スクランブルエッグ 盛り合わせサラダ キウイ 523kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 落と鯖の煮物 白桃缶 536kcal 塩分1.7g
夕	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 五目豆 トマトサラダ 539kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 ほっけごま醤油焼き 落煮 温泉卵 517kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 赤魚の甘酢あんかけ 南瓜煮つけ 白菜なめ茸和え 447kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風 ひじき煮 キャベツおかか和え 464kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 茄子みそ炒め アスパラのツナ和え 501kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き 芋とコーンの炒め物 大根なます 465kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め にらの玉子とじ じゃこピーマン 504kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ おから ブロッコリーサラダ 435kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 大根そぼろかけ 白菜のザー菜和え 486kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 焼きさんまの南蛮漬け 芋の煮物 グリーンサラダ 514kcal 塩分2.0g



2 月後半 献立表

介護老人保健施設あつべつ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝	ご飯・味噌汁 赤ウインナー キャベツ昆布和え 沢庵漬け 牛乳 520kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き きゅうり酢の物 しば漬 牛乳 490kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 きのこ炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳 543kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ミートボール 長いもの千切り きゅうり漬物 牛乳 558kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 オムレツ キャベツ炒め煮 しば漬け 牛乳 517kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 肉豆腐 焼き茄子 桜大根 牛乳 524kcal 塩分2.1g	
昼	温玉つくね丼 味噌汁 豆腐海老あんかけ オレンジ 515kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き 味噌おでん 黄桃缶 521kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き 里芋の胡麻ダレかけ 洋梨缶 526kcal 塩分1.5g	中華おこわ あさりスープ 芋コロッケ バナナ 525kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 豚のにんにく醤油焼き 切干大根煮 オレンジ 493kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 八宝菜 洋梨缶 523kcal 塩分2.4g	
夕	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 肉じゃが アスパラのおかか和え 509kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鯖の煮つけ 野菜炒め トマトの青じそ和え 491kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏のホイル焼き ブロッコリー蟹あんかけ もやしと竹輪の和え物 441kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ほっけ照り焼き 卵の袋煮 白菜海苔和え 432kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 筑前煮 青梗菜のなめたけ和え 527kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 焼き餃子 玉子とじ きゅうりの塩麹和え 478kcal 塩分2.4g	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ご飯・味噌汁 蒟煮 なつとう 赤かつぱ 牛乳 499kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め キャベツの梅和え ふりかけ 牛乳 533kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 厚揚げと蕨の煮物 もやしの蟹和え 海苔佃煮 牛乳 526kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 醤油チキン 竹輪の炒め煮 沢庵漬け 牛乳 489kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい 大根ナムル きゅうり漬物 牛乳 534kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ なつとう和え つぼ漬け 牛乳 511kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 鰯の生姜醤油煮 青梗菜の海苔和え ふりかけ 牛乳 466kcal 塩分1.8g
昼	ちゃんぽん麺 ハムの卵焼き 杏仁豆腐 514kcal 塩分2.8g	赤飯 たまごのすまし汁 鱈のごま醤油焼き おでん りんご 549kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 白滝金平 白桃缶 529kcal 塩分2.4g	ツナカレー 野菜スープ コールスローサラダ バナナ 612kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 切昆布大豆煮 いよかん 491kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ほっけの一味焼き ひじき煮 洋梨缶 472kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚のねぎ塩焼き 蓮根と昆布の煮物 パイン缶 545kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 はんぺんのすまし汁 鯖の味噌煮 大根そぼろかけ ごぼうサラダ 524kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ葱ソースがけ 南瓜煮つけ アスパラのわさび和え 464kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚のポン酢炒め 芋の味噌煮 白菜のゆかり和え 458kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 あじ塩焼き 高野豆腐そぼろ煮 ほうれん草おかか和え 482kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鮭フライタルソースがけ 柚子みそ大根 グリーンサラダ 533kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 厚揚げと野菜の五目炒め 菜の花サラダ 530kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豆腐南蛮 芋とベーコンの煮物 春雨サラダ 513kcal 塩分2.6g



2月のお花

「福寿草(フクジュソウ)」

お花の名前から福寿(幸福と長寿)の意味を持っているおめでたいお花と
言われています。別名「元日草」(がんじつそう)や「朔日草」(ついたちそう)
旧暦の正月(2月頃)に咲き出すことから、新年を祝うお花として、
いろいろなおめでたい良い名前がつけられたものと思われています。

天皇誕生日

とは?



天皇誕生日とは、「国民の祝日に関する法律」によって定められている
日本国民の祝日の一つです。文字
通り、天皇陛下の誕生日をお祝い
する日であり、**2018年までは、12月23
日**が天皇誕生日として人々に親しま
れていました。ご自分の誕生日が祝
日になって
お休みになったとしたら、皆さんは
何をしてお過ごしをたいですか?
(*´ω`*)

