


# 2月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

	朝	1日 ご飯 春菊の味噌汁 キャベツと厚揚げの煮物 胡瓜とえのきの蟹和え 練り梅 牛乳 504kcal 塩分2.4g	2日 ご飯 里芋の味噌汁 プレーンオムレツ もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 527kcal 塩分2.2g	3日 ご飯 大根の味噌汁 茄子の味噌炒め 納豆 つぼ漬け 牛乳 554kcal 塩分1.6g	4日 ご飯 白菜の味噌汁 ちくわのおかか炒め 温泉たまご 赤かつぱ 牛乳 537kcal 塩分2.2g	5日 ご飯 ほうれん草の味噌汁 肉豆腐 キャベツの梅和え 沢庵漬け 牛乳 542kcal 塩分2.1g
	昼	ご飯 なめこの味噌汁 和風玉子焼き 白滝金平 りんご缶 552kcal 塩分2.0g	鶏天丼 ふのりの味噌汁 大根の味噌煮 洋梨缶 599kcal 塩分1.9g	ちらし寿司 とろろのすまし汁 あんかけ茶碗蒸し 菜の花のしらす和え フルーツあんみつ 486kcal 塩分3.1g	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏肉のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 パイナップル缶 508kcal 塩分2.3g	広東麺 蟹シュウマイ 白桃缶 542kcal 塩分2.6g
	夕	ご飯 にらの味噌汁 ホッケのごま醤油焼き 白滝金平 白菜の生姜和え 516kcal 塩分2.2g	ご飯 南瓜の味噌汁 めぬきの煮つけ 豚肉とレタスのカレー炒め トマトの青じそ和え 445kcal 塩分2.6g	ご飯 おぐらの味噌汁 ごぼう天 きのこ炒め煮 コールスローサラダ 529kcal 塩分2.2g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鮭の塩焼き 豚肉と人参の金平 アスパラのマヨネーズ和え 483kcal 塩分1.8g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 えびすりみのふんわり蒸し 芋の田舎煮 もやしのわさび和え 460kcal 塩分2.0g



## 2月 行事食

**3日: 節分**  
**11日: 建国記念日**  
**14日: スイーツデー**  
**22日: パンメニュー**  
**23日: 天皇誕生日**  
**27日: スパゲティナポリタン**



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 春菊の味噌汁 だし巻き玉子 がんもと蒔の煮物 ふりかけ 牛乳 573kcal 塩分2.7g	ご飯 キャベツの味噌汁 ミートボール 揚げ茄子 海苔佃煮 牛乳 579kcal 塩分2.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 白菜の柚子胡椒煮 納豆 つぼ漬け 牛乳 530kcal 塩分2.0g	ご飯 南瓜の味噌汁 肉シュウマイ 野菜炒め 桜大根 牛乳 556kcal 塩分2.4g	ご飯 ふのりの味噌汁 スクランブルエッグ チンゲン菜の煮浸し 赤かつぱ 牛乳 515kcal 塩分2.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 はんぺんの煮物 キャベツのなめ茸和え しば漬け 牛乳 465kcal 塩分2.2g	ご飯 大根の味噌汁 目玉焼き ほうれん草のナムル しば漬け 牛乳 447kcal 塩分2.0g	ご飯 茄子の味噌汁 ホッケの照り焼き 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 503kcal 塩分2.4g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 醤油チキン キャベツの炒め煮 練り梅 牛乳 521kcal 塩分2.3g	ご飯 なめこの味噌汁 ウインナー炒め 納豆 桜大根 牛乳 507kcal 塩分1.7g
昼	ご飯 舞茸の味噌汁 サワラのピリ辛焼き おから みかん缶 544kcal 塩分1.7g	ご飯 大根の味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 芋とコーンの炒め物 洋梨缶 502kcal 塩分2.0g	鶏ごぼうご飯 おぐらの味噌汁 にらの玉子とじ バナナ 515kcal 塩分2.3g	ご飯 もやしの味噌汁 鮭の唐揚げ ビーフソテー りんご缶 564kcal 塩分1.7g	ご飯 あさりのすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 炒り豆腐 黄桃缶 542kcal 塩分2.1g	赤飯 豆腐のすまし汁 サバの梅醤油焼き たまごの袋煮 洋梨缶 597kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き 蒔と厚揚げの煮物 バナナ 537kcal 塩分1.8g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 しらす入り玉子焼き 里芋のごまだれがけ パイナップル缶 519kcal 塩分1.6g	ご飯 にらの味噌汁 サワラの和風ムニエル 南瓜の煮物 スイーツデー開催 458kcal 塩分1.7g	ご飯 ツナカレー もやしとコーンのスープ 盛り合わせサラダ りんご缶 546kcal 塩分3.0g
夕	ご飯 茄子の味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き 大根とツナの煮物 白菜のゆかり和え 403kcal 塩分1.8g	ご飯 にらの味噌汁 海鮮玉子焼き 筑前煮 ほうれん草の和え物 468kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 サンマの塩焼き 蒔の煮物 長芋と胡瓜の酢の物 527kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 麻婆豆腐 ひじき煮 トマトサラダ 493kcal 塩分2.6g	ご飯 白菜の味噌汁 油子の煮つけ 炒り豆腐 マカロニサラダ 480kcal 塩分2.7g	ご飯 いんげんの味噌汁 豚肉の辛子醤油焼き 昆布と大豆の煮物 もやしのおかか和え 457kcal 塩分2.0g	ご飯 あさりの味噌汁 豆腐ステーキ 肉じゃが 白菜の海苔和え 554kcal 塩分2.0g	ご飯 わかめの味噌汁 チンジャオロース おでん りんごとブロッコリーのサラダ 522kcal 塩分2.8g	ご飯 白菜の味噌汁 海老メンチカツ 切干大根 アスパラの和え物 529kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 赤魚の塩麹漬け焼き 白滝金平 ごぼうサラダ 467kcal 塩分2.2g



# 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 食	ご飯 さつま芋の味噌汁 蟹と錦糸の真薯 大根とあさりの炒め煮 赤かっぱ 牛乳 457kcal 塩分1.9g	ご飯 春菊の味噌汁 イワシの生姜煮 炒り豆腐 つぼ漬け 牛乳 525kcal 塩分2.6g	ご飯 里芋の味噌汁 ちくわのおかか炒め 長芋おろし しば漬け 牛乳 531kcal 塩分2.3g	ご飯 さつま芋の味噌汁 赤ウインナー 野菜炒め 海苔佃煮 牛乳 529kcal 塩分1.9g	ご飯 もやしの味噌汁 マスの照り焼き 肉じゃが 赤かっぱ 牛乳 535kcal 塩分1.6g	ご飯 白菜の味噌汁 厚揚げの煮物 キャベツのナムル ふりかけ 牛乳 553kcal 塩分1.9g		
昼 食	ご飯 豚汁 さつま揚げ 焼き茄子の枝豆あんかけ クリーム和え 552kcal 塩分1.6g	ご飯 もやしの味噌汁 油淋鶏 ブロッコリーの海老あんかけ みかん缶 548kcal 塩分2.2g	ご飯 玉子の味噌汁 鮭のバター焼き 高野豆腐のそぼろ煮 マンゴー缶 543kcal 塩分1.8g	ご飯 高菜とハムのご飯 玉ねぎの味噌汁 チキンナゲット パイナップル缶 480kcal 塩分2.5g	親子丼 大根の味噌汁 豆腐サラダ キウイフルーツ 485kcal 塩分1.7g	ご飯 ほうれん草のすまし汁 サバの味噌煮 じゃが芋の蟹あんかけ バナナ 563kcal 塩分2.1g		
夕 食	ご飯 キャベツの味噌汁 ホッケのみりん焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 501kcal 塩分2.3g	ご飯 大根の味噌汁 アジの一味焼き 金平ごぼう チンゲン菜のなめ茸和え 431kcal 塩分2.5g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ジンギスカン風 大根の煮物 ポテトサラダ 473kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 カレイの香味焼き 筑前煮 白菜のわさび和え 502kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 サンマの塩焼き おから ブロッコリーの辛子和え 497kcal 塩分3.0g	ご飯 なめこの味噌汁 鶏肉の漬け焼き 五目豆 胡瓜の酢の物 473kcal 塩分2.3g		
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝 食	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 肉シュウマイ ごぼうの旨煮 沢庵漬け 牛乳 532kcal 塩分1.7g	ご飯 大根の味噌汁 海老豆腐 温泉たまご 桜大根 牛乳 534kcal 塩分2.5g	ご飯 白菜の味噌汁 鶏そぼろ蓮根 納豆 つぼ漬け 牛乳 556kcal 塩分1.9g	ご飯 さつま芋の味噌汁 アジのごま醤油焼き がんもの五目煮 きゅうり漬物 牛乳 521kcal 塩分2.0g	ご飯 もやしの味噌汁 キャベツと厚揚げの煮物 ほうれん草のしらす和え ふりかけ 牛乳 486kcal 塩分1.9g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 魚豆腐煮 茄子の味噌炒め 桜大根 牛乳 516kcal 塩分1.9g	ご飯 白菜の味噌汁 出汁巻き玉子 キャベツの煮浸し 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.8g	ご飯 キャベツの味噌汁 イワシ生姜煮 ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.2g
昼 食	バターロール トマトクラムチャウダー スクランブルエッグ サラダ みかん缶 443kcal 塩分2.6g	ひじきご飯 すりみ汁 コロツケ コーヒーゼリー 564kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 野菜入り玉子焼き 肉団子 洋梨缶 490kcal 塩分1.9g	ご飯 大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 みかん缶 535kcal 塩分2.8g	ご飯 春菊の味噌汁 鮭のネギみそ焼き 野菜のオイスターソース炒め バナナ 508kcal 塩分2.8g	ご飯 スパゲティナポリタン あさりのスープ ハーブチキン プリン 603kcal 塩分2.9g	ご飯 ポークカレー マッシュルームスープ トマトサラダ キウイフルーツ 490kcal 塩分2.3g	ご飯 茄子の味噌汁 鶏肉の梅じそ焼き ひじき煮 洋梨缶 507kcal 塩分1.7g
夕 食	ご飯 にらの味噌汁 ホッケのネギ塩焼き 蒟とがんもの五目煮 ほうれん草のおかか和え 435kcal 塩分2.6g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 焼き餃子 山椒ごぼう もやしのごま和え 428kcal 塩分2.4g	ご飯 いんげんの味噌汁 赤魚の煮つけ 豚肉ともやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 479kcal 塩分3.0g	ご飯 にらの味噌汁 ホッケの醤油漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 白菜のなめ茸和え 527kcal 塩分2.0g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 チキンカツ はんぺんの五目煮 オクラのおろし和え 512kcal 塩分2.2g	ご飯 なめこの味噌汁 おろしポン酢ハンバーグ いんげんの金平 白菜サラダ 472kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 えびすりみ焼き 大根のそぼろ煮 もやしのゆかり和え 564kcal 塩分2.7g	ご飯 舞茸の味噌汁 深川煮 麻婆春雨 アスパラの酢味噌和え 417kcal 塩分1.7g

## 2月23日 天皇誕生日

「天皇誕生日」は、昭和23年の祝日法の制定当初から設けられている国民の祝日です。制定当初は、昭和天皇の誕生日である4月29日でした。皇位継承に伴い、12月23日→現在の2月23日に改められました。

(現在4月29日は「昭和の日」として定められています。)



今年は2月29日が存在する「閏年(うるう年)」

約4年に1度訪れます

