

2月 行事食

3日:節分
11日:建国記念日
14日:バレンタインデー
18日:中華フェア
23日:天皇誕生日




	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 玉ねぎの味噌汁 さんまの蒲焼き 野菜炒め たくあん漬け 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 ウインナー炒め 冷奴 のり佃煮 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 白菜とかにの生姜煮 おから 煮豆 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 プレーンオムレツ 切昆布大豆煮 たくあん漬け 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 厚揚げの五目炒め キャベツのなめ茸和え 桜大根 牛乳
食	500kcal 塩分2.3g	535kcal 塩分2.1g	494kcal 塩分2.0g	506kcal 塩分2.2g	470kcal 塩分1.6g
昼	ご飯 里芋の味噌汁 豚のおろし炒め ビーフンソテー みかん缶	ご飯 春菊の味噌汁 赤魚の香味焼き じゃが芋の煮物 りんご缶	五目ちらし 菜の花のすまし汁 あんかけ茶碗蒸し フルーツあんみつ	ご飯 にらの味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ ちくわの炒め煮 洋梨缶	ご飯 玉ねぎの味噌汁 かに風味蒸し 芋金平 バナナ
食	496kcal 塩分1.9g	580kcal 塩分2.1g	459kcal 塩分2.5g	525kcal 塩分2.8g	543kcal 塩分2.6g
夕	ご飯 ほうれん草の味噌汁 海鮮卵焼き 大根のそぼろかけ さつま芋サラダ	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 煮鶏 なすのみそ田楽 もやしのゆかり和え	ご飯 豆腐の味噌汁 ごぼう天 きのこの炒め煮 コールスローサラダ	ご飯 いんげんの味噌汁 さんまの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの塩麹和え	ご飯 白菜の味噌汁 豚のからし醤油焼き いんげんの炒め煮 しらすおろし和え
食	509kcal 塩分2.3g	423kcal 塩分2.4g	558kcal 塩分2.1g	476kcal 塩分1.9g	521kcal 塩分2.4g

2月前半のメニュー紹介

3日:節分
 節分は、季節の変わり目に災いを払い、福を招くための行事です。その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて太巻き寿司を食べる恵方巻という習慣がありますが、今年の恵方は「南南東やや南」だそうです。施設では太巻き寿司ではなく五目ちらしを提供します。

11日:建国記念日
 金平ご飯を提供します。

14日:バレンタインデー
 チョコレートを贈る文化にちなみ、チョコレートムースを提供します。



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 里芋の味噌汁 もやしのかにかまの炒め物 納豆 きゅうりの漬物 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 魚豆腐煮 ブロッコリーのごま和え 煮豆 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 いわしの生姜煮 長芋酢 しば漬け 牛乳	ご飯 なすの味噌汁 えびやわか蒸し ザーサイやっこ 煮豆 牛乳	ご飯 豆腐の味噌汁 はんぺんの五目煮 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ 牛乳	ご飯 さつま芋の味噌汁 しゅうまい 野菜炒め つぼ漬け 牛乳	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 なすの味噌汁 かに豆腐 長芋おろし 桜大根 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 味噌だれチキン 厚揚げと切干大根の煮物 のり佃煮 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 だし巻き卵 車麩の煮物 赤かつぱ 牛乳
食	510kcal 塩分2.1g	576kcal 塩分2.3g	501kcal 塩分2.1g	530kcal 塩分2.1g	469kcal 塩分2.5g	545kcal 塩分2.8g	501kcal 塩分1.8g	511kcal 塩分1.7g	548kcal 塩分2.4g	490kcal 塩分2.2g
昼	とり天丼 春菊の味噌汁 ふろふき大根 白菜ののり和え パイン缶	ご飯 大根の味噌汁 すずきの漬け焼き じゃがいもの田舎煮 黄桃缶	ご飯 もやしの味噌汁 ホキの磯辺揚げ 里芋の煮物 りんご缶	ツナカレー 卵のスープ ブロッコリーサラダ みかん缶	ご飯 春菊のすまし汁 かれいの葱味噌焼き オイスターソース炒め バナナ	金平ご飯 あさりの味噌汁 ブロッコリーのかにあんかけ 黄桃缶	ご飯 大根の味噌汁 野菜卵焼き 肉団子の煮物 洋梨缶	五目そば 鶏の唐揚げ マンゴー缶	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ほっけの和風ムニエル 里芋のそぼろ煮 チョコレートムース	ご飯 春菊の味噌汁 さわらの照り焼き 金平ごぼう 黄桃缶
食	567kcal 塩分2.1g	502kcal 塩分1.9g	521kcal 塩分1.8g	581kcal 塩分3.0g	478kcal 塩分1.8g	460kcal 塩分2.4g	529kcal 塩分2.3g	497kcal 塩分3.3g	511kcal 塩分1.7g	552kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 おくらの味噌汁 ほっけの煮付け 豚と野菜のカレー炒め チンゲン菜のゆかり和え	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏と卵の親子蒸し 金平ごぼう スパゲティサラダ	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の塩麹漬け焼き にらの玉子とじ アスパラの辛子和え	ご飯 小松菜の味噌汁 ポークチャップ 大根の枝豆あんかけ おくらと白菜のおかか和え	ご飯 わかめの味噌汁 チキンカツ キャベツと厚揚げの炒め煮 大根サラダ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 アジのおろしポン酢かけ かぼちゃの煮付け 白菜サラダ	ご飯 いんげんの味噌汁 さわらの煮つけ 豚もやし炒め マカロニサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 サバの塩焼き 八宝菜 きゅうりの塩麹和え	ご飯 白菜の味噌汁 豚のプルコギ風 じゃが芋の含め煮 キャベツのおかか和え	ご飯 大根の味噌汁 豆腐ステーキ ふきと豚肉の煮物 ブロッコリーサラダ
食	428kcal 塩分2.4g	481kcal 塩分2.4g	481kcal 塩分2.0g	434kcal 塩分1.8g	553kcal 塩分2.5g	498kcal 塩分1.7g	483kcal 塩分2.7g	496kcal 塩分1.9g	444kcal 塩分2.1g	499kcal 塩分2.1g



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	2月後半のメニュー紹介		
朝食	ご飯 もやしの味噌汁 ほっけのごま醤油焼き ほうれん草のやまかけ ふりかけ 牛乳 486kcal 塩分2.1g	ご飯 大根の味噌汁 魚豆腐煮 白菜のなめ茸和え ねり梅 牛乳 526kcal 塩分2.9g	ご飯 白菜の味噌汁 もやしの炒め煮 納豆 たくあん漬け 牛乳 523kcal 塩分1.9g	ご飯 春菊の味噌汁 醤油チキン ふきとひじきの煮物 桜大根 牛乳 471kcal 塩分2.0g	ご飯 なすの味噌汁 肉豆腐 白菜のゆかり和え きゅうりの漬物 牛乳 498kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 はんぺんの煮物 なすの味噌炒め つぼ漬け 牛乳 486kcal 塩分2.2g			<div>18日:中華フェア</div> <div>中華料理の献立です。あんかけがかかっていて食べやすいあんかけチャーハンや手作りのマンゴープリンなどを提供します。</div> <div>19日:天皇誕生日</div> <div>赤飯等を提供するお祝い献立です。</div>
昼食	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 卵のけんちんよせ蒸し キウイ 513kcal 塩分2.2g	ご飯 さつま芋の味噌汁 豚の生姜焼き おから みかん缶 524kcal 塩分1.7g	あんかけチャーハン コンソメスープ 鶏のチリソース煮 春雨サラダ マンゴープリン 561kcal 塩分3.0g	ご飯 きのこ入り豚汁 和風おろし醤油ハンバーグ 盛り合わせ南瓜サラダ バナナ 584kcal 塩分2.1g	ご飯 ほうれん草のすまし汁 サバの味噌煮 にらの玉子とじ 黄桃缶 535kcal 塩分2.0g	ご飯 あさりの味噌汁 鶏の和風ムニエル 里芋のごまだれかけ みかん缶 501kcal 塩分2.0g			
夕食	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 焼きようざ キャベツの炒め煮 ポテトサラダ 505kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 しらす入り卵焼き 麻婆茄子 アスパラの和え物 455kcal 塩分2.2g	ご飯 わかめの味噌汁 マスの野菜ポン酢蒸し みそおでん ほうれん草のナムル 420kcal 塩分2.0g	ご飯 にらの味噌汁 カレーの照り焼き 厚揚げの味噌炒め もやしのわさび和え 454kcal 塩分2.0g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 あおさすりみ焼き 五目豆 ブロッコリーのツナ和え 476kcal 塩分2.4g	ご飯 大根の味噌汁 白身魚のフライ タルタルソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜の生姜和え 528kcal 塩分2.4g			
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日		
朝食	ご飯 いんげんの味噌汁 豚バラ大根煮 もやしと竹輪の和え物 煮豆 牛乳 540kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜の味噌汁 ウインナー炒め 長芋おろし 赤かっぱ 牛乳 513kcal 塩分2.1g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 えびバーグ 納豆 しば漬け 牛乳 495kcal 塩分1.8g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げともやしの炒め煮 キャベツの梅おかか和え ふりかけ 牛乳 507kcal 塩分2.3g	ご飯 かぼちゃの味噌汁 野菜しゅうまい ひじきの五目煮 ねり梅 牛乳 547kcal 塩分2.9g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 プレーンオムレツ 白菜の煮びたし 桜大根 牛乳 482kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 かにと錦糸のしんじょ ごぼうの旨煮 きゅうりの漬物 牛乳 476kcal 塩分2.3g		
昼食	ご飯 キャベツの味噌汁 和風玉子焼きあんかけ じゃが芋とコーンの炒め物 りんご缶 534kcal 塩分2.2g	赤飯 卵のすまし汁 カレーの山椒焼き 煮しめ 洋梨缶 493kcal 塩分2.3g	味噌ラーメン だし巻き卵 バナナ 472kcal 塩分2.3g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏のからし醤油焼き 大根金平 キウイ 482kcal 塩分2.0g	アジの蒲焼き丼 にらの味噌汁 さつま芋サラダ パイン缶 543kcal 塩分2.0g	ポークカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ りんご缶 562kcal 塩分2.7g	ご飯 卵のすまし汁 鶏のねぎ味噌焼き じゃが芋の揚げ煮 黄桃缶 560kcal 塩分1.9g		
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 さわらの塩焼き 蓮根と昆布の煮物 グリーンサラダ 456kcal 塩分2.2g	ご飯 なめこの味噌汁 ミートローフ風 白菜のかにあんかけ ごぼうサラダ 503kcal 塩分2.4g	ご飯 おぐらの味噌汁 ほっけフライ 筑前煮 ほうれん草のごま和え 543kcal 塩分2.5g	ご飯 白菜の味噌汁 ごぼう天 肉じゃが 豆腐サラダ 536kcal 塩分2.3g	ご飯 はんぺんのすまし汁 松風焼き 豆腐とあさりのくず煮 焼きなす 456kcal 塩分2.0g	ご飯 おぐらの味噌汁 さばのごま醤油焼き 野菜炒め スパゲティサラダ 522kcal 塩分2.3g	ご飯 さつま芋の味噌汁 すずきの照り焼き おでん コールスローサラダ 466kcal 塩分2.6g		