

# 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					
朝食	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 500kcal 塩分2.3g	ご飯 キャベツの味噌汁 ワインナー炒め 冷奴 のり佃煮 牛乳 535kcal 塩分2.1g	ご飯 大根の味噌汁 白菜とかに生姜煮 おから 煮豆 牛乳 494kcal 塩分2.0g	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 506kcal 塩分2.2g	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 470kcal 塩分1.6g					
昼食	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 496kcal 塩分1.9g	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 580kcal 塩分2.1g	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 549kcal 塩分2.5g	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 525kcal 塩分2.8g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 かに風味蒸し 芋金平 バナナ 543kcal 塩分2.6g					
夕食	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 509kcal 塩分2.3g	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 423kcal 塩分2.4g	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 558kcal 塩分2.1g	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 476kcal 塩分1.9g	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 521kcal 塩分2.4g					
	6日	7日	8日	9日	10日	11日 建国記念日	12日	13日	14日 バレンタインデー	15日
朝食	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 510kcal 塩分2.1g	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 576kcal 塩分2.3g	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 501kcal 塩分2.1g	ご飯 なすの味噌汁 えびやわらか蒸し ザーサイやっこ 煮豆 牛乳 530kcal 塩分2.1g	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 549kcal 塩分2.5g	ご飯 さつま芋の味噌汁 しゅうまい 野菜炒め ふりかけ 牛乳 545kcal 塩分2.8g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏そぼろんこん煮 野菜炒め つぼ漬け 牛乳 501kcal 塩分1.8g	ご飯 なすの味噌汁 かに豆腐 長芋おろし 桜大根 牛乳 511kcal 塩分1.7g	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 548kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツの味噌汁 だし巻き卵 車麩の煮物 赤かっぱ 牛乳 490kcal 塩分2.2g
昼食	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 567kcal 塩分2.1g	ご飯 大根の味噌汁 すずきの漬け焼き ホキの磯辺揚げ 里芋の煮物 りんご缶 502kcal 塩分1.9g	ご飯 もやしの味噌汁 ホキの磯辺揚げ 里芋の煮物 みかん缶 521kcal 塩分1.8g	ソナカレー 卵のスープ ブロッコリーサラダ みかん缶 581kcal 塩分3.0g	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 478kcal 塩分1.8g	金平ご飯 あさりの味噌汁 プロッコリーのかにあんかけ 黄桃缶 460kcal 塩分2.4g	ご飯 大根の味噌汁 野菜卵焼き 肉団子の煮物 洋梨缶 529kcal 塩分2.3g	五目そば 鶏の唐揚げ マンゴー缶 497kcal 塩分3.3g	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 511kcal 塩分1.7g	ご飯 春菊の味噌汁 さわらの照り焼き 金平ごぼう 黄桃缶 552kcal 塩分1.9g
夕食	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 428kcal 塩分2.4g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏と卵の親子蒸し 金平ごぼう スペゲティサラダ 481kcal 塩分2.4g	ご飯 さつま芋の味噌汁 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 481kcal 塩分2.0g	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 434kcal 塩分1.8g	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 498kcal 塩分1.7g	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 483kcal 塩分2.7g	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 496kcal 塩分1.9g	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 444kcal 塩分2.1g	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 499kcal 塩分2.1g	

## 2月前半のメニュー紹介

### 3日:節分

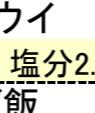
節分は、季節の変わり目に災いを払い、福を招くための行事です。その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて太巻き寿司を食べる恵方巻という習慣がありますが、今年の恵方は「南南東やや南」だそうです。施設では太巻き寿司ではなく五目ちらしを提供します。



**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。**

# 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 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	
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 焼ぎょうざ 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 カレイの照り焼き 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 ワイン一炒め 長芋おろし 赤かつぱ 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 カレイの山椒焼き 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 	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 472kcal 塩分2.3g	アジの蒲焼き丼 にらの味噌汁 さつま芋サラダ パイン缶 	ご飯 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 	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 おくらの味噌汁 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 おくらの味噌汁 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

## 2月後半のメニュー紹介

### 18日: 中華フェア

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。



### 19日: 天皇誕生日

赤飯等を提供するお祝い献立です。

