

# 2019年 2月予定献立表

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
<b>朝食</b>	ご飯/パン トマトスープ チーズオムレツ キャベツのソテー 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの辛し和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 南瓜のクリームスープ ポイルウインナー ツナとレタスのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鮭の西京焼き 白菜のソテー 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 野菜つみれの煮物 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 菜の花和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ジュリエンスープ オムレツ チーズ入りサラダ 洋なし缶 牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ 南瓜煮 ほうれん草の胡麻和え りんご	※選択食 ◎ご飯 ◎ごどもパン 鶏肉のトマト煮 小松菜とエリンギのソテー マセドアンサラダ パパロア	※選択食 ◎焼うどん ◎ご飯・豚肉の和風炒め たまごスープ 揚げ焼売 胡瓜とわかめの酢の物 ぶどうジュース ⑦しらす	ご飯 わかめスープ きのこのキッシュ さつま芋のしもん煮 じゃこサラダ ダイゼリー(りんご) ⑦じゃこ	ひじきご飯 赤だし 鮭の和風蒸しあん キャベツとれん根の炒め物 春菊の和え物 バナナ	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚肉の味噌焼き 揚げ茄子 中華風和え物 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉とごぼうのスープ 鱈のクリームソース マッシュポテト コールスローサラダ フルーツ入りヨーグルト
<b>夕食</b>	ご飯 中華風スープ 豚肉の細切り炒め 冬瓜のくず煮 レタスと胡瓜の中華サラダ ヨーグルト ⑦海老	ご飯 とろろ昆布汁 鱈の照り焼き ちくわと野菜の煮物 青梗菜のお浸し ミックスフルーツ	ご飯 のり巻稲荷寿司 いわしつみれ汁 茶わん蒸し 五目豆煮付け みかん ⑦海老	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりメンチカツ 豆腐と野菜の煮物 青菜とかにかまのわさび和え カットパイ	ご飯 野菜スープ 鶏肉のマヨ焼き 豆腐のトマト煮 ブロッコリーのサラダ ヤクルト	ご飯 豚汁 鱈の梅醤油焼き 青梗菜のソテー いんげんのマヨ和え りんご	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け かぶと椎茸の含め煮 青菜のお浸し 金時豆
エネルギー(kcal)	2229	2233	2133	2281	2180	2164	2257
たんぱく質(g)	84.6	84.5	89.1	81.4	82	85.7	82.8
脂質(g)	60.9	59.4	68.6	64	62.9	64.4	59.7
	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
<b>朝食</b>	ご飯/パン すまし汁 はんぺんの煮物 大根とハムの細切りサラダ 納豆/黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ セロリの炒め物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 かにかまサラダ バナナ 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン カリフラワーのスープ ウインナーのソテー マカロニサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 白菜のとろみ煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ シーザーサラダ 洋なし缶 牛乳
<b>昼食</b>	チキンカレー かきたまスープ もやしのソテー トマトとレタスのサラダ ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 すまし汁 鱈の味噌焼売 里芋とれん根の含め煮 きのこと青菜の柚子浸し 洋なし缶 ♪手作りおやつ ⑦もずく	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鶏肉のバーベキューソース コーンポタージュ フライドポテト ハムサラダ ミックスフルーツ ⑦たらこ	ご飯 コンソメスープ 鱈のマスタード焼き ほうれん草のバター炒め 豆サラダ ダイゼリー(みかん)	ご飯 すまし汁 蒸し鶏のおろしソース ひじきの炒り煮 青菜の胡麻和え 煮奴	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・味噌汁・鱈の煮付け かぶの吉野煮 いんげんの和え物 みかん ⑦海老	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 青菜のお浸し しらす入り ヤクルト ⑦しらす
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 鮭の照り煮 ふきと油揚げの煮付け 白菜の胡麻和え みかん	ご飯 春雨スープ 八宝菜 ふるふき大根 帆立と胡瓜の酢の物 カットマンゴー ⑦海老・帆立	ご飯 味噌汁 鱈の山椒焼き がんもの煮付け 三色野菜のおかか和え ジョア	衣笠丼 味噌汁 茄子の含め煮 菜の花の辛し和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 いかフライ 南瓜のグラッセ ミモザサラダ ヨーグルト ⑦いか	ご飯 ワンタンスープ 酢豚 春巻き 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐	※選択食 コーンご飯 野菜スープ ◎ハンバーグ ◎鮭のムニエル 野菜炒め ブロッコリーのおかか和え ハートのチョコプリン
エネルギー(kcal)	2208	2313	2217	2175	2369	2155	2318
たんぱく質(g)	81.8	87.4	80.6	82.6	80	84.3	83.5
脂質(g)	65.4	57.9	62.8	60.6	69.1	58.5	67.6
	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ 青菜の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ チキンボール煮 和風サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 もやしのカレーソテー コーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくじ焼き ほうれん草とささみの和え物 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 さつま揚げの炒め物 大根とじゃこのサラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン すまし汁 おくら納豆/オムレツ ツナサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポテトのスープ トマト入りスクランブルエッグ 鮭のサラダ バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 オニオンスープ 鱈の南蛮タルタルソース さつま芋のバター煮 グリーンサラダ りんご	ご飯 味噌汁 かに豆腐 揚げ茄子とそば味噌 白菜の昆布和え みかん ♪チーズケーキ 誕生日会 ⑦かにか	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・肉野菜炒め 小松菜のスープ 豆腐焼売 パンサンデー はちみつレモンゼリー	茶飯 おでん チャブチ かぶのあちら漬け うぐいす豆	ご飯 ごほうスープ 豚肉のオーロラソース 海老と野菜のソテー 角切りサラダ ダイゼリー(りんご) ⑦海老	※選択食 ◎和風のこパスタ ◎ご飯・鱈のオリーブオイル焼き 野菜のミネストローネ 蒸しポテト 花野菜サラダ のむヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 麻婆豆腐 里芋煮 パンパンジー カットマンゴー
<b>夕食</b>	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げのみぞれ煮 青梗菜と木耳の和え物 ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 ぶり大根 ぜんまいの炒め煮 胡瓜のマヨ和え ジョア	ご飯 ビーフのポタージュ 白身魚のチーズ焼き じゃが芋のベーコン炒め コンビーフサラダ りんご缶	ご飯 中華風コンソメスープ 油淋鶏 白菜の中華煮 さつま芋サラダ フルーツ入りヨーグルト ⑦海老	ご飯 味噌汁 鱈の南部焼き 揚げだし豆腐 ほうれん草の白和え みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 切干大根の煮物 春菊の辛し和え カットパイ	ご飯 のっぺい汁 赤魚の煮付け 白菜の炒め物 胡瓜と錦糸卵の酢の物 りんご缶 ⑦かにかま
エネルギー(kcal)	2257	2445	2290	2389	2247	2148	2169
たんぱく質(g)	80.8	81.5	83.7	82.2	83.1	81.1	84.4
脂質(g)	62.7	78	70.8	61	67.4	57.9	55.3
	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
<b>朝食</b>	ご飯/パン クリームシチュー いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 チキンオムレツ 青菜のおかか和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン カレースープ ソーセージのチーズ焼き 青菜とみよしのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 五目豆腐の煮付け 青菜と小松菜の和え物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ベーコン巻きエッグ 庄内鮭と野菜の甘辛煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ウインナーといんげんの炒め物 ほうれん草の煮浸し 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン ポタージュ トマトオムレツ キャベツのサラダ バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 野菜の炊き合わせ 即席漬け ダイゼリー(梨)	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子の味噌炒め れん根サラダ りんご	※選択食 ◎五目にゆめん ◎ご飯・味噌汁・鱈の和風ステーキ ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの和え物 プリン	ご飯 すまし汁 親子煮 五目金平 ツナとわかめのサラダ いちご牛乳	ご飯 すまし汁 鯉のから揚げ 里芋の甘味噌かけ 干瓢の胡麻酢和え ダイゼリー(ぶどう) ⑦もずく	※選択食 ◎あんかけラーメン ◎ご飯・青梗菜のスープ・豚肉と野菜の炒め物 餃子 中華風サラダ 杏仁豆腐 ⑦餃子	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん れん根の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 金時豆
<b>夕食</b>	焼き肉丼 わかめスープ 青梗菜といかの炒め物 トマトのサラダ みかん缶 ⑦いか	ご飯 白身魚のフライ 鶏団子とかぶのスープ煮 野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 きのこのスープ 豚肉の二色ロール スイートポテト風 卵サラダ 洋なし缶	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鱈のムニエルトマトソース 野菜とコーンのソテー パスタサラダ 黄桃缶	ご飯 にら玉スープ ブルコギ ビーフンの炒め物 アスパラのサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 白身魚のバター焼き ふきとがんもの煮付け 菜の花のお浸し みかん	※選択食 ご飯 かぶのスープ ◎タンドリーチキン ◎はんぺんフライ 温野菜 フレンチサラダ ジョア
エネルギー(kcal)	2281	2299	2344	2256	2242	2179	2241
たんぱく質(g)	82.6	82.9	82.1	84.9	81.6	81	83.5
脂質(g)	67.3	70	69.2	60.8	59.9	58.7	58.8

【2月の予定】  
**3日(日) 節分**  
 夕食に太巻き・稲荷寿司、いわしつみれ汁、五目豆煮付けを提供します。  
**9日(土) 手作りおやつ**  
 間食にフルーツサンドを提供します。  
**16日(土) 誕生日会**  
 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪  
**【選択食】**  
 14日(木) 夕食  
 (A) ハンバーグ  
 (B) 鮭のムニエル  
 28日(木) 夕食  
 (A) タンドリーチキン  
 (B) はんぺんフライ  
 ※選択食の入力はお早めに!  
 6日(水)に、かがやきユニットで出張調理を行います♪  
 メニューは「ホットケーキ」です。  
 2月土日祝日の検食当番は「さくらユニット」です。


～節分(せつぶん)～

★豆まきの由来  
 2月3日は「節分(せつぶん)」です。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年のはじまりとして、とくに尊ばれたため、次第に節分といえは春の節分のみを指すようになっていったようです。

★恵方巻の由来  
 恵方巻は、大正時代に大阪の商人が、節分の時期に漬けあがったお新香のり巻にし、商売繁盛を願って食べたと言われています。恵方巻は、その年の恵方(福を授ける年神様が居る方向)を向いて丸かじりすると願いが叶ったり幸福に恵まれ、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。

★鬼が苦手ないわしとひいらぎ  
 鬼は、いわしの生臭さとひいらぎの痛いトゲが苦手です。そこで、いわしの頭を焼いた物をひいらぎの枝に刺し、それを玄関に取り付けて鬼が入ってこないようにする風習があります。

★2月3日夕食の献立  
 当施設では、太巻き・稲荷寿司と豆といわしを取り入れた献立を提供します。どうぞお楽しみに♪



2月平均	エネルギー(kcal)	2250
	たんぱく質(g)	83.1
	脂質(g)	63.6