

令和3年2月予定献立表

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml	食パンロール ご飯・のり ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとうもろ煮 マンゴーゼリー ヨーグルト	ミルク丸パン ご飯・のり佃煮 豚肉と大豆のトマトシチュー チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットケーキ ご飯・のり ポトフ 豆とみかんのサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml
昼食	ポークカレー 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 かじきのマヨコーン焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	中華丼 卵スープ 春雨ソテー わかめの酢の物 ピーチジュース	ご飯 すまし汁 鮭のゆであんかけ 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 ワンタンスープ 鶏と豆腐のチリソース煮 豚にら炒め 野菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 さんまのしょうが焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ	うどん うどん汁 かしわ天 れんこんのきんぴら アスパラとかにまの和え物 ヨーグルト
夕食	きんぴらご飯 かきたま汁 鯛のねぎみそ焼き 里芋のマッシュ おひたし みかん	【節分】鬼バフ 大豆入り野菜スープ 鶏のかき揚げ コールローサラダ 苺ミルクプリン	ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひき煮 ポテトサラダ りんご	ご飯 コンソメスープ メンチカツ マッシュポテト シーフードサラダ 寒天フルーツ	スパゲッティ ミートソース オクラのスープ ハッシュドポテト ツナサラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 豚にれのり辛焼き さつまいものバター煮 じゃこサラダ みかん	ご飯 じゃがコンスープ 鶏のマスタード焼き 豚しゃぶサラダ ダイズゼリーりんご
エネルギー(kcal)	2,315	2,315	2,379	2,445	2,260	2,299	2,350
たんぱく質(g)	90.3	90.3	97.6	97.8	99.7	87.2	99.9
脂質(g)	58.0	58.0	89.5	85.8	63.8	59.1	58.0

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ 野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	黒糖ロール ご飯・のり佃煮 ジュリエンスープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 具だくさんみそ汁 焼魚・卵焼き・ソーセージ 白桃缶 ジョアスカット	こどもパン ご飯・のり じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットドッグ ご飯・のり佃煮 ポテトスープ 卵サラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml
昼食	ビビンバ ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ 温泉卵	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 にらじゃがチヂミ 大根の中華和え	親子丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	あんかけ 塩ラーメン 甘辛ポテト 青菜のナムル ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鮭のビザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ	ご飯 すまし汁 鶏の和風照り焼きソース 五目きんぴら 卵と野菜の和え物 【手作りおやつ】豆腐ドーナツ	ご飯 スパゲッティ トマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ
夕食	しめじごはん すまし汁 鯛のみそだれ 野菜サラダ りんご	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつまいもと野菜の煮物 昆布和え ミックスフルーツ	コーンピラフ カリフラワースープ マカロニミニグラタン えびサラダ みかん	ご飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース 野菜の中華炒め わかめの和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物 いちご	ご飯 すまし汁 鶏の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイズゼリーどう	【バレンタインデー】 ビーフカレー クリームコロッケ 野菜のソテー アスパラのサラダ チョコバナナ
エネルギー(kcal)	2,335	2,335	2,206	2,254	2,200	2,349	2,506
たんぱく質(g)	96.4	96.4	85.8	89.6	98.2	96.3	91.3
脂質(g)	67.5	67.5	74.2	70.8	64.3	76.7	88.3

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	たまごロール 鮭のタルタル焼き ほうれん草スープ チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 マンゴーゼリー ヨーグルト	食パンロール ご飯・のり佃煮 カジキのトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	はちみつパン ご飯・のり カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 卵スープ しゅうまい 野菜のソテー 納豆 牛乳200ml
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ジョアプレーン	ご飯 豚汁 鮭の照り焼 青菜のごま和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のおひたし	ご飯 たまごスープ ブルコギ(韓国風焼肉) 枝豆ポテト 昆布和え	ご飯 南蛮のクリームスープ ブルコギ(韓国風焼肉) ハムサラダ ジョアブルーベリー	ご飯 すまし汁 豚肉の生巻焼き 五目ひき煮 小松菜の和え物	ご飯・うどん汁 カレーの煮つけ じゃがいもとコンビーフの炒め物 野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 白菜漬 寒天みかん	ご飯 にら玉スープ 油淋鶏(ゆりりんち) 厚揚げ煮 白菜の中華和え カットパン	ガーリックライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ かぼちゃサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース なすとピーマンのみそ炒め ポタテと大根のサラダ りんご	やきそば ご飯 小松菜スープ さつまいものマッシュ ささみの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ 鮭の酢味噌 豆腐のかに玉あん 大根のバリバリサラダ ダイズゼリーりんご	チキンカレー かぼちゃのグラッセ ミモザサラダ オレンジゼリー
エネルギー(kcal)	2,250	2,211	2,185	2,266	2,241	2,258	2,307
たんぱく質(g)	90.2	99.5	88.5	86.5	96.7	90.5	88.5
脂質(g)	63.7	61.9	55.1	77.5	53.7	68.6	64.6

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し 牛乳200ml	シュガーロール ご飯・のり佃煮 きのこスープ ほうれん草オムレツ キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 白桃缶 牛乳200ml	レーズンロール ご飯・のり 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ちくわと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳200ml	キャベツドッグ ご飯・のり佃煮 なすのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml
昼食	ご飯 鶏肉とクリームシチュー 厚揚げのチーズ焼き ツナサラダ	ご飯 回鍋肉麺 コーンポテト ウィンナーと野菜のソテー ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 豚肉のビザチーズ焼き ひき肉と豆腐の煮物 れんこんサラダ	ご飯 すまし汁 鮭の豆乳モルネソース おきか肉と豆腐の煮物 おきか和え	ご飯 かきたま汁 鮭のさんま焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 野菜の和え物 りんごジュース	ご飯 ツナカレー 肉野菜炒め 胡瓜のピクルス ジョアストロベリー	ご飯 しょうゆラーメン フライドポテト かきの三杯酢 【誕生日ケーキ】 チョコレートケーキ
夕食	わかめごはん すまし汁 和風ハンバーグ 青菜のおかか和え ミックスフルーツ	うな丼 すまし汁 里芋のそぼろ煮 大根サラダ アロエみかん	焼き豚チャーハン わかめスープ かじきの甘酢 野菜のナムル カットマンゴー	ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルトソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットパイ	ナポリタン ご飯 じゃがコンスープ りんご入りコールスロー 寒天みかん	牛丼 ご飯 里芋の味噌煮 ごま和え りんご	ご飯 野菜スープ 白身魚のムニエルトマトソース きのこ野菜のソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
エネルギー(kcal)	2,244	2,187	2,281	2,203	2,303	2,341	2,436
たんぱく質(g)	85.1	89.3	86.4	103.1	90.4	80.7	94.5
脂質(g)	65.0	67.1	67.8	67.1	51.2	79.1	75.7

お知らせ

◎2月13日(土)★豆腐ドーナツを提供します。

お水の代わりに豆腐を入れてもちもち食感にしています。

◎2月28日(月)★誕生日ケーキはチョコレートケーキを提供します。

◎2月の検食当番は「うみ」ユニットです。

土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。

5つの基本味

塩味 甘味 旨味 酸味 苦味

いろいろな味の経験を重ねることで、美味いと感じるようになります。好き嫌いを克服することができると、栄養のバランスが良くなり、健康な体になりますよ！

★コラム★【味:まとめ】

「節分」とは、各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。今年の立春は2月3日のため、前日が節分になります。地球の公転周期により微妙にズレるため、節分の日が変わることがあるそうです。2月2日が節分となるのは、124年ぶりなのだそうです。もう層の上では春です。

今年は、「鬼バフ」を提供します。しっかり食べて鬼退治！

せつぶん、が！

イメージ

東京都東村山福祉会

エネルギー(kcal)	2月平均	2,289	2,311
たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	92.3	90.1
脂質(g)	脂質(g)	67.5	63.4