

令和6年2月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
				1 日	2 日	3 日	4 日
朝食	【冬の食中毒】ノロウイルスにご注意!! (症状) 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱 (潜伏期間) 12~24時間 (感染経路) 手指やウイルスに汚染された食品を介して誤嚥内で増殖 (注意すること) 手洗いは、子供も大人も厳行 吐物が付いた食器は厨房にそのまま返さない 吐物の処理は丁寧に広範囲を心がける			ご飯 じゃが芋のクリーム煮 野菜とコーンのソテー かにかまとブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき茸 ツナと菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳	⑥ミルクパン ⑥ごはん ポテトのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 卵とブロッコリーのマヨ和え バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ ハムと青菜の和え物 納豆 牛乳
昼食				ご飯 すまし汁 タンダーリフィッシュ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 キャベツサラダ ジョアストロベリー	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のお好みソース 里芋のバターしょうゆ炒め ちくわと菜の花の和え物	⑥ごはん・白身魚のムニエル ⑥ごはん コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ
夕食				ご飯 青菜のスープ 花しゅうまい もやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	⑥あんかけラーメン(豚肉) ⑥中華丼(豚肉)・スープ 甘辛ポテト きゅうりと大根のピリ辛 オレンジ	鬼子キンライス いわし団子スープ こん棒(ポテトフライ) ほうれん草のごまあえ 抹茶パバロア 【節分】	ご飯 すまし汁 豚肉らびごトソース さつま揚げと野菜の煮物 チョコレキザラダ 寒天フルーツ
	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き しらす干し 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 かにかまとじゃがいものサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ 鮭のトマト煮 キャベツのごまドレ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	⑥ロールパン ⑥ごはん カレースープ ジャーマンポテト チーズとブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ 青菜のソテー 納豆 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタン卵スープ 青のりポテト パンサンスー ヨーグルト	ご飯 とん汁 鶏の煮つけ 菜の花のごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 卵チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 ほうれん草のナムル	ご飯 ジュリエンスープ かききのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ ヨーグルト	⑥ごはん ⑥ごはん 南島のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース ハムとほうれん草のソテー いかのサラダ 【手作りおやつ】きな粉揚げパン	⑥カレーうどん ⑥ごはん 南島煮 ほうれん草サラダ ジョアマスケット
夕食	ひじきご飯 すまし汁 緑の味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ ぶどうゼリー	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆豆腐 ツナと白菜の中華和え カットマンゴー	⑥彩り野菜のトマトパスタ ⑥チキンピラフ野菜添え ⑥野菜スープ きのこのキッシュ コーンスローサラダ ヨーグルトパバロア	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ ポテトのカレー煮 角切りサラダ みかん	⑥海鮮焼きそば(豚・鶏) ⑥ごはん 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 アロエみかん	⑥ごはん ⑥ごはん 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイゼリーりんご	⑥ごはん ⑥ごはん オクラのスープ 鶏肉のババ粉焼き 人参コンソメ マカロニサラダ ミックスフルーツ
	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
朝食	⑥ダブルソフト ⑥ごはん きのこのスープ ひき肉入り卵焼き ツナとキャベツサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とキャベツの卵とじ かにかまとカリフラワーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん ちくわと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん なすのスープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ・牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉の卵巣せ 小松菜と大根の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え ジョアブレン	ご飯 とん汁 鶏の煮つけ 菜の花のごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ツナとブロッコリーの和え物 みかんジュース	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ツナとブロッコリーの和え物 みかんジュース	⑥ごはん ⑥ごはん 肉団子の中華煮 青梗菜ときくらげの和え物 ヨーグルト	⑥ごはん ⑥ごはん もちもちシューマイ かにかまときゅうりの三杯酢 りんごジュース
夕食	ご飯 すまし汁 チキンカツ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ みかん	シシジュース すまし汁 黒豚 春雨サラダ(チキン) あんみつ	ご飯 白菜のスープ 鶏のから揚げカレー風味 じゃがいものグラタン トマトのサラダ チョコプリン	⑥ごはん ⑥ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 煮しらのチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏とねぎの煮込み 大根の味噌煮 小松菜のごま和え ミックスフルーツ	⑥ごはん ⑥ごはん キーマカレー かぶのスープ ゆで野菜サラダ りんご	⑥ごはん ⑥ごはん 大豆入り野菜スープ 白身魚フライタルタルソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ピーチゼリー
	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
朝食	ご飯 みそ汁 たらこの卵とじ キャベツと赤ピーマンの昆布風味 韓国のに 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き パスタサラダ 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん 野菜スープ ソーセージのケチャップ炒め 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん 小松菜のスープ かにかまと豆腐の中華煮 サラダとキャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食	⑥ごはん ⑥ごはん 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ ヨーグルト	⑥ごはん ⑥ごはん かき玉スープ 鶏のなめ煮ソース きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご
夕食	青菜ごはん とうろ昆布汁 鯛のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え なめらかプリン	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉のピカタ きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご
	26 日	27 日	28 日	29 日	正しい知識で撃退! ノロウイルス		
朝食	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご			
昼食	⑥ごはん ⑥ごはん 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ ヨーグルト	⑥ごはん ⑥ごはん かき玉スープ 鶏のなめ煮ソース きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご			
夕食	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご			
	30 日	31 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
朝食	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご
昼食	⑥ごはん ⑥ごはん 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ ヨーグルト	⑥ごはん ⑥ごはん かき玉スープ 鶏のなめ煮ソース きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご
夕食	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー 牛乳	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	⑥ごはん ⑥ごはん みそ汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご

『節分』 今月の献立

2月3日(土)夕食は、節分特別メニューです。チキンライスで鬼の顔を作ります。全部食べたら鬼退治完了!!



2/17(土)春のイベントが予定されています。

2月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー	2,184 kcal
タンパク質	92.5 g
脂質	64.4 g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2,203 kcal
タンパク質	90.5 g
脂質	62.4 g

正しい知識で撃退!

ノロウイルス

感染しても症状が出ない人がいる?

手はせっけんで洗わなくても、消毒用アルコールを使えば大丈夫?

症状が出たら、下痢止めや吐き気止めの薬を服用すればいい?

手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。

症状が治っても、体内にノロウイルスが残っている?

症状が治っても、体内にノロウイルスが残っている?

症状が治っても、体内にノロウイルスが残っている?

症状が治っても、体内にノロウイルスが残っている?

症状が治っても、体内にノロウイルスが残っている?

症状が治っても、体内にノロウイルスが残っている?

症状が治っても、体内にノロウイルスが残っている?

症状が治っても、体内にノロウイルスが残っている?

症状が治っても、体内にノロウイルスが残っている?

症状が出たら、下痢止めや吐き気止めの薬を服用すればいい?

手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。

症状が出たら、下痢止めや吐き気止めの薬を服用すればいい?

手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。

症状が出たら、下痢止めや吐き気止めの薬を服用すればいい?

手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。

症状が出たら、下痢止めや吐き気止めの薬を服用すればいい?

手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。

症状が出たら、下痢止めや吐き気止めの薬を服用すればいい?

手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。

症状が出たら、下痢止めや吐き気止めの薬を服用すればいい?

手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。手洗いやうがいはノロウイルスを体外に排除するだけの効果がある。

症状が出たら、下痢止めや吐き気止めの薬を服用すればいい?

東京都東村山福祉会