

2020 年



2 月 予 定 献 立 表

	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き ふきの甘辛煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 大根のスープ ポイルウインナー チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鰯の西京焼き 小松菜の和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー じゃこサラダ パン缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 野菜つみれの煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の煮浸し 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 小松菜のスープ スペイン風オムレツ コールスローサラダ バナナ 牛乳
昼食	※選択食 ◎ご飯 ◎ナン きのこのスープ キーマカレー 青菜のソテー トマトとレタスのサラダ フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・赤魚の照り焼き ちくわの磯部揚げ 春菊の胡麻和え ぶどうジュース	ご飯 野菜とソーセージのスープ 豚肉のにんにくソース さつま芋のレモン煮 角切りサラダ ダイゼリー (梨)	ご飯 赤だし 鮭のきのこソース キャベツとれん根の炒め物 和風サラダ りんご	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚肉の味噌焼き 春巻き 胡瓜とちくわの和え物 マンゴームース	しめじご飯 味噌汁 鱈の煮付け ぜんまいの炒め煮 いんげんの胡麻和え いちご	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ焼き 里芋煮 春菊の辛子和え ダイゼリー (ぶどう)
夕食	ご飯 すまし汁 鰯のから揚げ 肉じゃが 白菜の昆布和え りんご缶	ご飯 春雨スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め かぶと海老のそぼろあん 木耳の中華和え 杏仁豆腐	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	ご飯 鶏肉のスープ 麻婆豆腐 茄子の揚げ浸し 青菜のナムル ジョア	ご飯 オニオンスープ 鯖のカレームニエル 小松菜とエリンギのソテー パンキンサラダ キウイ	ご飯 にら玉スープ ブルゴキ 大根のおかか煮 ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 ワンタンスープ 鱈のチリソースかけ 青梗菜といかの炒め物 春雨の和え物 オレンジ
エネルギー (kcal)	2299	2230	2133	2239	2135	2236	2191
たんぱく質 (g)	81.7	83.2	86.7	84.1	83	83.7	81.9
脂質 (g)	64	63.2	61.4	62.7	61.6	62.7	57.3

	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 茄子の詰め煮 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ソナじゃが 青菜の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ ウインナーのソテー いんげんのマヨ和え 昆布佃煮/洋なし缶 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 納豆/黄桃缶 牛乳	ご飯/パン トマトスープ オムレツ ピーマンとツナの炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 青菜のお浸し/す入り 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなり煮物 白菜の柚子和え バナナ 牛乳
昼食	ご飯 野菜スープ 白身魚のパン粉焼き もやしのソテー ブロッコリーのサラダ ヤクルト ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・タンドリーチキン コンポータージュ アスパラとベーコンのソテー わかめサラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん 金平ごぼう 菜の花の菜種和え ヨーグルト	ご飯 白菜の豆乳スープ 豚肉の三色巻き マカロニサラダ いちご	※選択食 ◎にゅう種 ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の照り焼き がんもどきの煮物 青梗菜のお浸し のむヨーグルト	発芽玄米ご飯 とろろ汁 鱈の山椒焼き ふきと油揚げの煮付け 胡瓜のマヨ和え ダイゼリー (ぶどう)	ご飯 たまごのスープ ハンバーグ 温野菜 グリーンサラダ ハートのチョコプリン
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き かぶと椎茸の詰め煮 二色和え りんご	ご飯 さき玉汁 さんまの香味ソース 切干大根の煮物 帆立と胡瓜の酢の物 キウイ	ご飯 かきたま 金平ごぼう 菜の花の菜種和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 南瓜のいとし煮 野菜サラダ ダイゼリー (りんご)	ご飯 カリフラワーのスープ フィッシュ&チップス 茄子のトマト煮 ひじきサラダ みかん缶	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎煮豚 ◎はんぺんフライとスコッチエッグ 野菜とコーンのソテー ブロッコリーのおかか和え 洋なし缶	ご飯 きのこ汁 鰯の南蛮漬け ピーマンの炒め物 即席漬け りんご
エネルギー (kcal)	2308	2198	2235	2238	2165	2185	2237
たんぱく質 (g)	80.6	82.4	81.3	83.2	80.5	85.1	81.2
脂質 (g)	65	62.3	60.1	63	64.3	57.8	63

	15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
朝食	ご飯/パン 野菜スープ スクランブルエッグ 豆サラダ パン缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐と竹輪の煮物 春菊の磯和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ふくさ焼き 青菜のツナ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 シーザーサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ 大根の炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ たらこ野菜のソテー 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 チキンオムレツ セロリのサラダ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 いわしの梅干し煮 茄子の田楽 三色野菜のおかか和え キウイ	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・肉野菜炒め ザーサイスープ 豆腐しゅうまい パンサンデー ♪チーズケーキ 誕生日会♪	茶飯 おでん 青菜の炒め物 かぶのあちら漬 金時豆	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー焼き 里芋の煮物 ほうれん草の白和え ダイゼリー (みかん)	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・鱈のオリーブオイル焼き ポータージュ にんじんしりしり 花野菜サラダ いちご	ご飯 にら玉スープ 肉団子の甘酢あん 厚揚げの生姜煮 青梗菜と木耳の和え物 ジョア	ご飯 わかめスープ 白身魚のフライ ほうれん草のバター炒め ポテトサラダ 洋なし缶
夕食	ご飯 鶏肉のレモンソース かぶとキャベツのスープ煮 ほうれん草のサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 ほうれん草のスープ 鱈のトマト煮 ブロッコリーの炒め物 コーンサラダ オレンジ	ご飯 中華スープ 油淋鶏 冬瓜の詰め煮 春雨サラダ ヨーグルト	ご飯 沢煮碗 鱈のレモン蒸し 揚げだし豆腐 キャベツの味噌和え ミックスフルーツ	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の塩麹焼き 茄子のしぎ焼き かまぼこと菜の花のお浸し ダイゼリー (りんご)	ご飯 味噌汁 鱈の照り煮 れん根の炒り煮 いかと胡瓜の酢の物 キウイ	豚丼 すまし汁 かぶの煮付け 白菜の磯和え プリン
エネルギー (kcal)	2178	2230	2229	2264	2165	2208	2220
たんぱく質 (g)	83.2	83	80.5	80.8	83.3	83.5	81
脂質 (g)	61.2	61.4	61.6	62.7	65.8	53.9	61.3

	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
朝食	ご飯/パン ポークビーンズ アスパラのサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 冬瓜のそぼろ煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目豆腐の煮付け 青菜の胡麻和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 ほうれん草の煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 大豆入り野菜スープ チーズオムレツ フレンチサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 はんぺんの煮物 ほうれん草と卵のソテー みかん缶 牛乳	ご飯/パン クリームチャウダー チーズ入りサラダ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草の辛子和え りんご	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・豚肉の香味焼き 揚げしゅうまい いんげんのくるみ和え ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 揚げ鱈の野菜あんかけ 南瓜煮 ちりめん和風サラダ ヨーグルト	ハヤシライス カリフラワーのスープ 海老とチキンのアヒージョ風 トマトと胡瓜のサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・青梗菜のスープ・鮭の塩焼き 餃子 中華風サラダ カットマンゴー 餃子	ご飯 南瓜のクリームスープ チキンソテー キャベツとベーコンの重ね焼き コロコロサラダ ダイゼリー (梨)	ご飯 すまし汁 鱈の味噌漬焼き キャベツとベーコンの重ね焼き 小松菜ときのこの和え物 りんご缶
夕食	ご飯 すまし汁 鯖の南部焼き もやしのカレーソテー トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 ジュリエンスープ 鱈のムニエル スイートポテト風 たまごサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 親子煮 揚げ茄子 豆腐サラダ オレンジ	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 針生姜添え 五目金平 春菊の和え物 ダイゼリー (ぶどう)	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め ふきの土佐煮 白菜のお浸し フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鱈の黄金焼き ◎干草焼き 大根と牛肉の炒め煮 いんげんの白和え ぶどう缶	ご飯 味噌汁 とんかつ れん根の炒め煮 スライストマト ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2207	2268	2243	2212	2180	2244	2300
たんぱく質 (g)	84.6	80	80.6	80	80.7	80.7	83
脂質 (g)	64.2	62.3	63.4	64.6	64.9	65.6	62.8

	29日 (土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 車麩の卵とじ カリフラワーサラダ 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 小松菜のスープ 鶏肉のピリ辛焼き 厚揚げと冬瓜の煮物 わかめの中華和え カットパイ
夕食	ご飯 コンソメスープ 鱈のムニエルマトソース 青梗菜のソテー 大根サラダ ダイゼリー (みかん)
エネルギー (kcal)	2155
たんぱく質 (g)	82.6
脂質 (g)	59.7

【2月の予定】
3日 (月) 節分
8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 (日) 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】
 1日 (土) 昼食
 (A) ご飯とキーマカレー
 (B) ナンとキーマカレー
 13日 (木) 夕食
 (A) 煮豚
 (B) はんぺんフライ
 27日 (木) 夕食
 (A) 鱈の黄金焼き
 (B) 干草焼き
 ※選択食の入力はお早めに!

4日 (火)に、かがやきユニットで出張調理を行います♪
 メニューは「チキンナゲット」です。
 2月の検査当番は「あおばユニット」です。

～節分について～

★節分の由来
 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年の始まりとして、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、節分の時期に漬けたあがつたお新香をのり巻にし、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いらっしゃる方向)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。今年の恵方は西ノ西です。

★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。

★豆まきの由来
 節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は、「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。また、豆まきに使う大豆は、必ず炒り豆でなくてはなりません。大豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。豆まきをするなら、一年間無事に過ごせるようお願いながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。豆を食べることで、病に勝つ力について福を呼ぶとされています。

当施設では、2月3日の夕食にのり巻きといわしのつみれ汁、五目豆煮付けを提供します。



2月平均	エネルギー (kcal)	2218
	たんぱく質 (g)	82.3
	脂質 (g)	62.2