

2021 年



2 月 予 定 献 立 表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝食	ご飯/パン かきたま汁 高野豆腐の煮物 青菜の柚子浸し 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポテトのスープ ハムエッグ ツナと花野菜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン トマトスープ ポイルウイナー 野菜とコーンのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 三色野菜のおかか和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン ほうれん草のスープ スペイン風オムレツ セロリのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 胡瓜のゆかり和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 がんと野菜の煮物 ほうれん草とささみの和え物 みかん缶 牛乳
昼食	ご飯 きのこのスープ 鰹の黄金焼き ビーフンの炒め物 グリーンサラダ 繊維ゼリー(桃)	ご飯 中華風スープ 麻婆茄子 冬瓜のくず煮 中華風サラダ カットパイ ⑦えび	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の生姜焼き 里芋の煮物 いんげんの胡麻和え ぶどうゼリー	ご飯 カリフラワーのスープ 鰹のムニエルマトソース キャベツソテー トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き 金平ごぼう 春菊の辛子和え りんご	※選択食 ◎ご飯 ◎ロールパン ポターージュ 白身魚のチーズ焼き じゃが芋のベーコン炒め 海老サラダ ミックスフルーツ ⑦えび	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース味炒め ザーサイスープ 揚げしゅうまい 蒸し茄子 杏仁豆腐
夕食	麦飯 赤だし 豚かつ 大根の炒め煮 ほうれん草の白和え 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ふきの炒り煮 菜の花のお浸し ジョア ⑦もずく	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 にら玉スープ ブルコギ 南瓜煮 わかめの中華和え カットマンゴー	ご飯 味噌汁 鰹の南蛮漬 厚揚げの生姜煮 即席漬 オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き ひじきの炒り煮 白菜の和え物 ダイゼリー(梨)	ご飯 とろろ昆布汁 鰹の味噌煮 かぶのそぼろ煮 いんげんのマヨ和え ぶどう缶
エネルギー(kcal)	2216	2140	2072	2228	2156	2196	2195
たんぱく質(g)	80	83.7	85	82.4	82.8	82.1	81.8
脂質(g)	60.3	59.1	64.7	60.8	60.5	56.9	64.3
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	ご飯/パン 小松菜のスープ ウイナーのケチャップ炒め シーザーサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 ブロックリーのおかか和え 納豆/黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 里芋の詰め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 はんぺんと椎茸の煮付け 青梗菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 青梗菜のおかか和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン ボークビーンズ じゃごサラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 肉野菜炒め バナナ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん 野菜の金平 菜の花の菜種和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 焼き鳥 竹の子とふきの煮物 ほうれん草の胡麻和え いちご	※選択食 ◎ペンのクリームソース ◎ご飯・鮭のクリームソース 野菜スープ チキンナゲット アスパラのサラダ オレンジ ⑦えび	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 れん根の金平 春菊の和え物 りんご	ご飯 ビーフカレー 白菜のスープ アスパラとベーコンのソテー セロリと胡瓜のサラダ 繊維ゼリー(桃)	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ぜんまいの炒め煮 ごぼうサラダ ぶどう缶 ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・鰹の香味蒸し ふきの土佐煮 しその実和え りんご
夕食	ご飯 冬瓜のスープ 中華風卵焼き 大学芋 パンパンジー 洋なし缶	ご飯 ごぼうスープ 白身魚のフライ ピーマンとツナの炒め物 コーンサラダ ダイゼリー(りんご)	ご飯 春雨スープ 豚肉ときのこの炒め物 煮奴 青菜のナムル カットマンゴー	※選択食 ご飯 わかめスープ ◎鮭のムニエル ◎海老フライ かぶと豚肉のさつと煮 ほうれん草のサラダ のむヨーグルト ⑦えび	ご飯 きのこ汁 鰹の西京焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜の昆布和え みかん	ご飯 卵のスープ 鶏肉のピリ辛焼き 茄子のおろし煮 木耳の中華和え 杏仁豆腐	ご飯 オニオンスープ ハンバーグ 温野菜 チキンサラダ ハートのチョコプリン
エネルギー(kcal)	2254	2120	2168	2167	2260	2286	2148
たんぱく質(g)	82.8	83.1	82.7	83.2	81.5	80.7	82.5
脂質(g)	59.8	55.2	62.2	58.6	64.1	64.5	62.6
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝食	ご飯/パン すまし汁 鰹の塩焼き 春菊の胡麻和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ジュリエンスープ スクランブルエッグ ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウイナーといんげんの炒め物 青菜のツナ和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き 青菜としらすの煮浸し バナナ 牛乳 ⑦しらす	ご飯/パン クリームシチュー 角切りサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 さつま揚げの炒め物 春菊の白和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 いんげんのくのみ和え バナナ 牛乳
昼食	ご飯 中華風コーンスープ 油淋鶏 冬瓜の詰め煮 春雨のサラダ 繊維ゼリー(マンゴー) ⑦かにかま	ご飯 味噌汁 鰹の照り焼き 五目金平 ほうれん草の辛子和え ミックスフルーツ	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・卵のスープ・鶏肉の香味焼き 春巻き もやしの胡麻和え カットマンゴー	ご飯 きのこのスープ 鰹のカレームニエル 白菜のソテー イタリアンサラダ フルーツ入りヨーグルト	豚丼 すまし汁 切干大根 小松菜の和え物 ぶどうゼリー	ご飯 田舎汁 鰹の煮付け れん根と豚肉の炒り煮 ほうれん草の柚子浸し 洋なし缶	※選択食 ◎ベーコンのトマトパスタ ◎ご飯・豚肉のにんにくソース わかめスープ アスパラと海老のソテー 卵サラダ ⑦えび ミックスフルーツ ♪誕生日ケーキ♪
夕食	茶飯 おでん もやしに炒め 青菜のわさび和え 金時豆	ご飯 コンソメスープ ポークソテーオニオンソース さつま芋のレモン煮 豆サラダ ジョア	ご飯 とろろ昆布汁 揚げ魚の野菜あんかけ かぶの煮付け 胡瓜のマヨ和え いちご	ご飯 冬瓜のスープ 家常豆腐 にんじんと煮物 ブロッコリーの中華和え カットパイ	ご飯 味噌汁 鰹のたらこ焼き 魚河岸揚げの詰め煮 胡瓜とわかめの酢の物 りんご ⑦かにかま	ご飯 野菜スープ チキンチャップ 南瓜のグラッセ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鰹の漬物焼き ふきと油揚げの煮付け 青梗菜のお浸し ダイゼリー(りんご)
エネルギー(kcal)	2200	2310	2162	2180	2230	2210	2292
たんぱく質(g)	80.8	83.2	84.1	80.2	82.6	82.7	84.4
脂質(g)	57.7	62.5	62.3	62.8	60.1	55.2	64.4
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝食	ご飯/パン ポトフ 大根サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 じゃが芋のたらこ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 チーズ入りサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 小松菜の胡麻和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ベーコン巻きエッグ 野菜炒め バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 白菜のお浸し うぐいす豆 牛乳
昼食	ご飯 椎茸のスープ 鰹の南蛮タルソース もやしの中華炒め パンサンスー 杏仁豆腐	ご飯 大根のスープ きのこのキッシュ 青梗菜のクリーム煮 いかのサラダ ダイゼリー(梨) ⑦いか	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・鰹の煮付け 豆腐しゅうまい キャベツの昆布和え ぶどう缶	ご飯 ほうれん草のスープ タンダーチキン 冬瓜の芋の煮物 トマトと胡瓜のサラダ ヨーグルト	ご飯 ワンタンスープ 白身魚のチリソースかけ 冬瓜の芋の煮物 チョコレギサラダ カットパイ ⑦ワンタン	ご飯 コーンポターージュ ミートローフ 小松菜とウイナーのソテー トマトのサラダ オレンジ	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・かき玉スープ・豚肉の中華炒め 餃子 青梗菜と木耳の和え物 カルシウムジュース ⑦餃子
夕食	ご飯 赤だし 鶏肉の山椒焼き 揚げだし豆腐 二色和え オレンジ	ご飯 すまし汁 鮭の南部焼き 茄子のしぎ焼き 中華風和え物 りんご	ご飯 にら玉スープ 豚肉の細切り炒め かぶの柚子炊き 中華風和え物 繊維ゼリー(マンゴー)	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎鮭の味噌マヨ焼き ◎牛肉の八幡巻き 里芋煮 春菊の磯和え 洋なし缶 ⑦もずく	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め れん根の炒め煮 パンキンサラダ いちごゼリー	かやくご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 野菜つみれの煮物 胡瓜ののろみ和え りんご缶	ご飯 オニオンスープ 味噌汁 鮭のバター焼き スイートポテト風 ヨーグルトサラダ 洋なし缶
エネルギー(kcal)	2222	2202	2185	2147	2264	2160	2250
たんぱく質(g)	80.8	81.9	81.5	84.1	81	84.2	80.2
脂質(g)	63	60.9	62	60.3	64.3	56.3	55.8

【2月の予定】
3日(月) 節分
13日(土) 手作りおやつ
 間食にフルーツサンドを提供します。
21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】
 11日(木) 夕食
 (A) 鮭のムニエル
 (B) エビフライ
 25日(木) 夕食
 (A) 鰹の味噌マヨ焼き
 (B) 牛肉の八幡巻き
 ※選択食の入力はお早めに!
 8日(月)に、つばさユニットで出張調理を行います♪
 2月の検食当番は「のぞみユニット」です。

~節分について~
★節分の由来
 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、節分の時期に漬けたお新香をのり巻きにし、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(福を受ける年神様がいらっしゃる方角)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。今年の恵方は南南東です。
★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とげが苦手です。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。

節分の日

★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。豆まきがすんだら、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、病に勝つ力もついて福を呼ぶとされています。

当施設では、例年通り、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。

※2021年の節分は2月2日です。

2月平均	エネルギー(kcal)	2201
	たんぱく質(g)	82.4
	脂質(g)	60.8