

2022 年



2 月 予 定 献 立 表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 キャベツのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポタージュ オムレツ 海老サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ 小松菜の和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 春菊の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 里芋煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ ポイルウインナー ツナサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 バナナ 牛乳
昼食	ご飯 中華風スープ 麻婆茄子 焼売 もやしの酢の物 ジョア	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・さんまの生姜煮 さつま芋の甘煮 いんげんの胡麻和え ぶどうゼリー	のり巻稲荷寿司 いわしつみれ汁 茶碗蒸し 五目豆煮付け みかん	ご飯 ビーフシチュー アスパラとベーコンのソテー コールスローサラダ りんご	※選択食 ◎ご飯 ◎ロールパン トマトスープ 白身魚のフリッター もやしのソテー チーズ入りサラダ パナラムース	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・青梗菜のスープ・豚肉の炒め物 餃子 わかめの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 野菜スープ 鯖のトマトガーリックソース ピーマンのソテー コーンサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のバター醤油焼き ふきの土佐煮 菜種和え カットパン	ご飯 味噌汁 豚かつ かぶと椎茸の含め煮 胡瓜のゆかり和え オレンジ	ご飯 きのこのスープ 鶏肉のマヨ焼き 青菜とコーンのソテー トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 厚揚げの生姜煮 即席漬け 繊維ゼリー(もも)	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 茄子の煮浸し ほうれん草の胡麻和え ミックスフルーツ	かやくご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 野菜の金平 青菜の柚子浸し ぶどう缶	ご飯 ザーサイスープ 中華風卵焼き 大学芋 パンパンジー カットパン
エネルギー(kcal)	2127	2171	2059	2090	2116	2037	2133
たんぱく質(g)	83.6	80.5	83.5	82.9	81.1	81	81.9
脂質(g)	60.3	60.8	61.9	57.3	60.4	63.2	58.4
	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)
朝食	ご飯/パン チキンボール煮 ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 温泉卵 さつま揚げの炒め物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの白和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 三色野菜のおかか和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 卵のスープ ウインナーのケチャップ炒め 豆サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 青菜のツナ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鯖の西京焼き 春菊の和え物 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 豆腐揚げの煮物 青菜の昆布和え いちご	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎ご飯・鯖のムニエル ◎ごぼうスープ 温野菜 チキンサラダ オレンジ	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風煮 ふきの炒り煮 春菊の胡麻和え りんご	ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーの炒め物 グリーンサラダ いちごムース	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん ひじきの炒り煮 キャベツの柚子和え りんご ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・豚肉と茄子のさっぱり炒め ちくわの磯部揚げ れん根の梅肉和え みかん	ご飯 カリフラワーのスープ ハンバーグ スイートポテト風 サラミサラダ ハートのチョコプリン
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け れん根と豚肉の炒り煮 じゃこサラダ のむヨーグルト	ご飯 春雨スープ 焼き肉 冬瓜のくず煮 青菜のナムル 繊維ゼリー(りんご)	※選択食 ご飯 ほうれん草のスープ ◎鯖の黄金焼き ◎はんぺんフライと海老フライ 茄子のトマト煮 セロリのサラダ ヨーグルト	ご飯 きのこ汁 鱈の味噌だれ焼き 大根の炒め煮 かのに三杯酢 みかん	ご飯 冬瓜のスープ 鶏肉のピリ辛焼き ビーフンの炒め物 中華風和え物 杏仁豆腐	ご飯 野菜スープ 白身魚のチーズ焼き ほうれん草のバター炒め マカロニサラダ 洋なし缶	茶飯 おでん もやしとにらの炒め物 青梗菜のお浸し いちご
エネルギー(kcal)	2115	2061	2115	2065	2159	2022	2160
たんぱく質(g)	81.8	80.7	81.3	80.9	83.6	83.2	81.5
脂質(g)	59.3	61.6	60.8	59.1	61	54.3	60.9
	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)
朝食	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 キャベツの昆布和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼き玉子 青菜としらすの煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 南蛮のシチュー シーザーサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 肉詰めいなりの煮物 いんげんのマヨ和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ かぶの煮付け バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ 野菜ステーキ ほうれん草のサラダ 黄桃缶 牛乳
昼食	わかめご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 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 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・卵スープ・焼き豚 かぶの柚子炊き 中華風サラダ カットマンゴー	ご飯 ごぼうスープ 鱈フライトマトソース マッシュポテト イタリアンサラダ フルーツ入りヨーグルト	しめじご飯 味噌汁 揚げ豆腐 野菜つみれの煮物 青菜のおかか和え ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子の揚げ浸し 青菜のわさび和え 洋なし缶	※選択食 ◎ベーコンのトマトパスタ ◎ご飯・ポークソテー・オニオンソース 椎茸のスープ アスパラと海老のソテー にんじんラベ キウイフルーツ ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 わかめスープ 鱈の南蛮タルタルソース 青梗菜といかの炒め物 スライストマト 杏仁豆腐
夕食	ご飯 中華風スープ 豚肉の細切り炒め 豆腐焼売 胡瓜のピリ辛和え ヨーグルト	ご飯 コーンポタージュ タンダーチキン 白菜のソテー トマトと胡瓜のサラダ 繊維ゼリー(もも)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 菜の花和え りんご	ご飯 野菜ワンタンスープ 鱈のピリ辛煮 春雨のソテー ブロッコリーの中華和え カットパン	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のピカタ ピーマンとツナの炒め物 ハムサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鱈の漬け焼き 里芋の含め煮 春菊の白和え 青りんごゼリー	ご飯 赤だし 鶏肉の山椒焼き 揚げだし豆腐 キャベツの和え物 りんご
エネルギー(kcal)	2131	2069	2145	2156	2082	2152	2089
たんぱく質(g)	81.9	82.3	83.1	82	83.3	83.6	81.9
脂質(g)	62.5	62.4	55.9	62	61.7	63.9	61.8
	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め じゃが芋のたらこ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ チーズオムレツ セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 いんげんの炒め煮 白菜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン クラムチャウダー 大根サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ ひじきの炒め煮 みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 はんぺんの煮物 ツナとブロッコリーの和え物 納豆/黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 コンソメスープ きのこのキッシュ チリコンカン風 フレンチサラダ ヤクルト	※選択食 ◎きつねそば ◎ご飯・すまし汁・鯖の塩焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜の胡麻和え ぶどう缶	ご飯 トマトスープ チキンソテー かぶと豚肉のさつと煮 コロコロサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 ビーフンスープ 鱈のチリソースかけ 冬瓜と芋の煮物 木耳の中華和え カットマンゴー	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 焼き豆腐の生姜煮 ほうれん草のお浸し 繊維ゼリー(もも)	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華スープ・ブルコギ 春巻き もやしの和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 さつま芋の天ぷら 帆立と胡瓜の酢の物 いちご
夕食	ご飯 すまし汁 鮭の南部焼き 白滝と野菜の炒り煮 菜の花の和え物 いちご	ご飯 にら玉スープ 肉団子の甘酢あん もやしの中華炒め 胡瓜とちくわの和え物 カットパン	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎牛皿 ◎鯖の味噌マヨ焼き 竹の子とふきの煮物 春菊の磯和え オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 茄子とちくわの炒め煮 パスタサラダ ヨーグルト	五目ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ぜんまいの炒め煮 もずく酢 りんご	ご飯 カリフラワーのスープ 白身魚のきのこソース キャベツソテー アスパラのサラダ 洋なし缶	ご飯 中華風コーンスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 大根のおかか煮 チョレギサラダ 繊維ゼリー(マンゴー)
エネルギー(kcal)	2108	2121	2109	2182	2122	2041	2136
たんぱく質(g)	82	83.9	81.4	82	83.7	81.9	84.9
脂質(g)	62.8	60.6	64.8	58.4	59.6	59.7	58.5

【2月の予定】
3日(月) 節分
12日(土) 手作りおやつ
 間食にフルーツサンドを提供します。
20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】
 10日(木) 夕食
 (A) 鯖の黄金焼き
 (B) はんぺんフライと海老フライ
 24日(木) 夕食
 (A) 牛皿
 (B) 鯖の味噌マヨ焼き
 ※選択食の入力はお早めに!

10日(木)に、つばきユニットで出張調理を行います♪

2月の検査当番は「ひかりユニット」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した。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。今年の恵方は北北西です。

★鬼が苦手なわしとひいらぎ
 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。豆まきがすんだら、一年間無事に過ごせるようお願いしながら、自分の年齢より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2月3日の昼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)	2110
	たんぱく質(g)	82.3
	脂質(g)	60.5