

# 2023 年 2 月 予 定 献 立 表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)
<b>朝食</b>	ご飯/パン ポタージュ オムレツ ツナサラダ バナナ 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 味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツの柚子和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き ひじきの炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ ポイルウインナー チキンサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜のツナ和え バナナ 牛乳	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
<b>昼食</b>	※選択食 ◎五目にゆう類 ◎ご飯・すまし汁・鯖の塩焼き ちくわの磯部揚げ 小松菜の和え物 オレンジ	ご飯 ビーフシチュー アスパラとベーコンのソテー シーザーサラダ カルシウムジュース	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	※選択食 ◎ご飯 ◎ロールパン 野菜たっぷりトマトソース 白身魚のフリッター 小松菜とウインナーのソテー パンフキンサラダ ジョア	※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 パニラムース	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き れん根と豚肉の炒り煮 豆腐揚げの煮物 キャベツの和え物 りんご
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 豚かつ かぶと椎茸の詰め煮 胡瓜のゆかり和え はちみつレモンゼリー	ご飯 味噌汁 鰻の照り焼き 厚揚げの生姜煮 ごぼうサラダ 洋なし缶	ご飯 カリフラワーのスープ 鶏肉のレモンソース スイートポテト風 野菜サラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 なめこ汁 松風焼き 茄子の煮浸し 二色和え りんご	かやくご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 野菜の金平 ほうれん草の辛子和え 菜の花のお浸し ぶどう缶	ご飯 春雨スープ 中華風卵焼き 大学芋 パンパンジー カットパイン	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け れん根と豚肉の炒り煮 じゃこサラダ のむヨーグルト
エネルギー (kcal)	2185	2184	2155	2215	2046	2205	2166
たんぱく質 (g)	84.6	82.6	82.5	83.1	84.3	81.7	82.1
脂質 (g)	63	59.4	59.9	60.2	61.8	63.7	57.5
	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
<b>朝食</b>	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 肉詰めいなりの煮物 いんげんの白和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 赤だし 鶏肉の卵とじ 青菜のわさび和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ごぼうスープ ウインナーのケチャップ炒め 豆サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 ほうれん草の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ スクランブルエッグ チーズ入りサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鰻の塩焼き 青菜の昆布和え 黄桃缶 牛乳
<b>昼食</b>	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎ご飯・鯖のマスタードソース きのこのスープ 温野菜 トマトと胡瓜のサラダ オレンジ	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風煮 ふきの土佐煮 春菊の胡麻和え 洋なし缶	ポークカレー わかめスープ アスパラときのこの炒め物 トマトとレタスのサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん ひじきの炒り煮 しその実和え ぶどうゼリー ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎胡麻味噌焼きしめん ◎ご飯・すまし汁・豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 胡瓜のもろみ和え みかん	わかめご飯 味噌汁 鯖の山椒焼き 野菜つみれの煮物 春菊のおかか和え ミックスフルーツ	ご飯 カリフラワーのスープ ハンバーグ 南瓜のグラッセ サラミサラダ ハートのチョコプリン
<b>夕食</b>	ご飯 ザーサイスープ 焼肉 冬瓜のくず煮 青菜のナムル 桃ゼリー	※選択食 ご飯 ほうれん草のスープ ◎鯖の黄金焼き ◎豚肉の三色巻き 茄子のトマト煮 セロリのサラダ ヨーグルト	かきたま汁 わかめスープ 鶏肉の照り焼き 大根の炒め煮 かにの三杯酢 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 ツナマカロニサラダ カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライ 青菜とコーンのソテー ツナマカロニサラダ 洋なし缶	ご飯 もやしのスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 豆腐しゅうまい 青梗菜と木耳の和え物 ヨーグルト	茶飯 おでん ぜんまいの炒め煮 ツナと花野菜のサラダ いちご
エネルギー (kcal)	2050	2114	2125	2199	2092	2118	2166
たんぱく質 (g)	82.8	81.7	82.9	83.6	82.5	81.8	83.9
脂質 (g)	61.7	59.4	58.5	60.9	60.8	60.4	60.2
	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 菜の花和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼き玉子 きのこの煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 南島のシチュー グリーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 厚揚げと野菜の煮物 いんげんのマヨ和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし ハムエッグ ふきと油揚げの煮付け バナナ 牛乳	ご飯/パン ジュリエンスープ ハンムステーキ ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め 大根サラダ バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・卵のスープ・焼き豚 春巻き 胡瓜のピリ辛和え カットパイン	ご飯 ごぼうスープ 鯖のムニエル 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	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 さつま揚げと野菜の煮物 青菜とよしの和え物 いちごゼリー	ご飯 味噌汁 鰻のから揚げあんかけ かぶと豚肉のさつと煮 即席漬け 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 わかめスープ ブロッコリーの炒め物 にんじんラペ キウイフルーツ ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 椎茸のスープ 鯖のチリソース 青梗菜といかの炒め物 もずく酢 杏仁豆腐	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 ヨーグルト
<b>夕食</b>	ご飯 野菜スープ 白身魚のチーズ焼き 白菜のソテー 海老サラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 茄子とちくわの炒め煮 キャベツの胡麻マヨ りんご	ご飯 野菜ワンタンスープ 鯖のピリ辛煮 春雨のソテー ブロッコリーの中華和え カットマンゴー	ご飯 きのこのスープ 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 鮭のみぞれ煮 揚げしゅうまい 春菊の白和え 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 揚げだし豆腐 キャベツの味噌和え りんご	ご飯 すまし汁 かじきの葱味噌焼き 白滝と野菜の炒り煮 菜の花の和え物 ぶどう缶
エネルギー (kcal)	2071	2173	2183	2067	2206	2111	2166
たんぱく質 (g)	85.4	81.2	81.7	81.7	84.5	81.5	82.4
脂質 (g)	60.9	63.2	59.1	60.8	61.1	57.8	63.4
	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
<b>朝食</b>	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 青菜の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ アスパラのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ かぶの煮付け 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/バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	※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 オレンジ	ご飯 トマトスープ チキンソテー さつま芋のレモン煮 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 鯖の南蛮タルタルソース 冬瓜と芋の煮物 中華風サラダ 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 ほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華スープ・ブルコギ 揚げしゅうまい 木耳の中華和え ジョア	ご飯 味噌汁 鯖の和風ステーキ さつま芋の天ぷら 菜の花の辛子和え いちご	ご飯 中華風コーンスープ 麻婆茄子 海老蒸し餃子 春雨のサラダ ヨーグルト
<b>夕食</b>	ご飯 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 マンゴープリン	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎牛皿 ◎鯖の梅マヨ焼き 竹の子とふきの煮物 春菊の磯和え ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め 蒸し茄子 パスタサラダ のむヨーグルト	山菜おこわ すまし汁 鮭の照り煮 五目金平 白菜のお浸し りんご	ご飯 野菜スープ 白身魚のきのこソース 小松菜の炒め物 海藻サラダ 洋なし缶	ご飯 カリフラワーのスープ チキンチャップ キャベツのソテー トマトのサラダ カルシウムジュース	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 南瓜と切り昆布の煮物 もやしの和え物 カットパイン
エネルギー (kcal)	2104	2239	2196	2166	2081	2150	2223
たんぱく質 (g)	84.7	81.4	82.8	81.2	84.3	81.6	80.2
脂質 (g)	61.2	63.5	60.1	61.3	60.5	60.9	61.8

【2月の予定】  
**3日(金) 節分**  
**11日(土) 手作りおやつ**  
 間食にフルーツサンドを提供します。  
**19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】**  
 9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  
 23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!  
 21日(火)に、はやてユニットで出張調理を行います♪  
 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  
 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、節分の時期に濱けあがっ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はいけません。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)	2148
	たんぱく質 (g)	82.7
	脂質 (g)	60.8