

2024 年

2 月 予 定 献 立 表

	1 日 (木)	2 日 (金)	3 日 (土)	4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)
朝 食	ご飯 すまし汁 えのき豚 青菜の柚子浸し 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 すまし汁 卵焼き ひじきの炒め煮 バナナ 牛 乳	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ スパニッシュオムレツ ツナと花野菜のサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 春菊の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 サラダ バナナ 牛 乳
昼 食	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 桃ゼリー	ご飯 なめこ汁 松風焼き 茄子の煮浸し 二色和え りんご缶	※選択食 ◎ご飯 ◎ロールパン 野菜スープ 白身魚のフリッター 小松菜とウインナーのソテー グリーンサラダ ぶどうゼリー	※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 鮭の南蛮漬け かぶと豚肉のさつと煮 じゃこサラダ のむヨーグルト	ご飯 カリフラワーのスープ 豚肉のケチャップソース ピーマンのソテー コーンサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎ペンネのクリームソース ◎ご飯・鮭のムニエルマスタードソース 鶏肉のスープ ほうれん草のバター炒め トマトと胡瓜のサラダ オレンジ
夕 食	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 厚揚げの生姜煮 ごぼうサラダ 洋なし缶	ご飯 チーズタッカルビ 南瓜の中華煮 パンサンスー フルーツ入りヨーグルト	のり巻き稲荷寿司 いわしつみれ汁 茶碗蒸し 五目豆煮付け みかん	かやくご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 焼き豆腐の金平 菜の花のお浸し 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き 野菜つみれの生姜煮 ほうれん草の胡麻和え りんご缶	ご飯 春雨スープ 中華風卵焼き 大学芋 パンパンジー	ご飯 ザーサイスープ 焼肉 冬瓜の含め煮 青菜のナムル マンゴープリン
エネルギー (kcal)	2150	2156	2113	2091	2105	2225	2050
たんぱく質 (g)	82.8	80.5	81.1	82.4	82.1	82.1	80.7
脂質 (g)	59.4	60	61.9	59.2	60.3	61.7	60.5

	8 日 (木)	9 日 (金)	1 0 日 (土)	1 1 日 (日)	1 2 日 (月)	1 3 日 (火)	1 4 日 (水)
朝 食	ご飯 味噌汁 肉詰めいなの煮物 いんげんの白和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ 白菜のカレー粉炒め 豆サラダ りんご缶 牛 乳	ご飯 赤だし 鶏肉の卵とじ 青菜のわさび和え バナナ 牛 乳	ご飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 菜の花の辛子和え 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 すまし汁 炒り豆腐 青菜の昆布和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 椎茸のスープ ウインナーといんげんの炒め物 コールスロー バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 かき玉汁 鶏肉の和風揚げ煮 ふきの土佐煮 胡瓜のゆかり和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鰯の煮付け ひじきの炒り煮 しその実和え ジョア	チキンカレー 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 ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・すまし汁・豚肉ときのこの炒め物 里芋の煮物 即席漬け 洋なし缶	わかめご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き 野菜つみれの煮物 春菊のおかか和え りんご缶	ご飯 ポターージュ 白身魚のチーズ焼き 白菜のソテー 海老サラダ はちみつレモンゼリー	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・卵のスープ・焼き豚 冬瓜と芋の煮物 中華風サラダ カットパイ
夕 食	※選択食 ご飯 ◎鮭のマヨネーズ焼き ◎煮込みハンバーグ 茄子のトマト煮 セロリのサラダ ヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉の細切り炒め ピーマンの炒め物 中華風和え物 カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鰯の香味焼き 大根の炒め煮 かにの三杯酢 みかん	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 マカロニサラダ	ご飯 もやしのスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 豆腐焼売 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 ブロッコリーのマヨ和え みかん缶	ご飯 カリフラワーのスープ ハンバーグ 南瓜のグラッセ ヨーグルトサラダ
エネルギー (kcal)	2128	2140	2164	2092	2117	2133	2152
たんぱく質 (g)	82.5	81.3	80.8	83.2	81.8	80.2	80.2
脂質 (g)	59.1	58.6	63.4	58.8	60.5	63.1	62

	1 5 日 (木)	1 6 日 (金)	1 7 日 (土)	1 8 日 (日)	1 9 日 (月)	2 0 日 (火)	2 1 日 (水)
朝 食	ご飯 すまし汁 五目厚焼玉子 きのこの煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 南瓜のシチュー アスパラのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯 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 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 ハムステーキ わかめサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 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
昼 食	ご飯 鮭のムニエル スイートポテト風 コロコロサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 さつま揚げと野菜の煮物 青菜ともやしの和え物 いちごゼリー	ご飯 味噌汁 鰯のから揚げあんかけ かぶのそぼろ煮 菜の花和え りんご缶	※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 にんじんラベ 洋なし缶 ♪誕生日デザート♪	ご飯 にらのスープ 鰯のチリソース 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 きのこのキャシュ チリコンカン風 フレンチサラダ ジョア	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・鰯の照り焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜の胡麻和え オレンジ
夕 食	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 茄子とちくわの炒め煮 大根サラダ 洋なし缶	ご飯 野菜ワンタンスープ 鯖のピリ辛煮 春雨のソテー 胡瓜の中華和え カットマンゴー	ご飯 野菜スープ 鶏肉のピカタ キャベツソテー ほうれん草のサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 里芋の含め煮 春菊の白和え みかん	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 りんご缶	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	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
エネルギー (kcal)	2186	2164	2114	2124	2110	2100	2082
たんぱく質 (g)	80.1	82.7	82.2	80.5	83	83.4	81.4
脂質 (g)	60.2	56.9	63.5	59.3	56.3	57.8	61.2

	2 2 日 (木)	2 3 日 (金)	2 4 日 (土)	2 5 日 (日)	2 6 日 (月)	2 7 日 (火)	2 8 日 (水)
朝 食	ご飯 味噌汁 車麩の甘辛煮 菜種和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン ポトフ 卵サラダ バナナ 牛 乳	ご飯 かき玉汁 いんげんの炒め煮 青菜の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 里芋煮 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ ミートボール ブロッコリーの胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯 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	ご飯/パン コーンポタージュ オムレツ ツナサラダ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 トマトスープ チキンソテー さつま芋のレモン煮 角切りサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌焼き がんもと野菜の煮物 もやしの和え物 ぶどうゼリー	ご飯 ビーフンスープ 鰯の南蛮タルタルソース 冬瓜のくず煮 木耳の中華和え カットマンゴー	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華スープ・ブルコギ 焼売 もやしの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 赤だし 鯖の和風焼き さつま芋の天ぷら ちりめん菜の花サラダ カットパイ	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	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鯖のたらこ焼き 野菜スープ チキンナゲット さっぱりサラダ 洋なし缶
夕 食	※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	菜飯 とろろ昆布汁 鰯の煮付け 五目金平 白菜のお浸し もも缶	ご飯 鶏肉の漬け焼き 蒸し茄子 パスタサラダ のむヨーグルト	ご飯 すまし汁 肉豆腐 切干大根 海藻サラダ りんご缶	ご飯 チキンチャップ 青菜のソテー トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 南瓜と切り昆布の煮物 ほうれん草とささみの和え物 オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぶと椎茸の含め煮 胡瓜のもろみ和え カルシウムジュース
エネルギー (kcal)	2224	2149	2128	2130	2166	2245	2101
たんぱく質 (g)	81	81.6	82.6	83.2	81.4	82.5	82.5
脂質 (g)	61.2	62.2	57.6	60.7	60.7	61.1	56.3

	2 9 日 (木)	【2月の予定】 3日(金) 節分 10日(土) 手作りおやつ 間食にフルーツサンドを提供します。 18日(日) 誕生日会 間食にデザートを提供します。どうぞお楽しみに♪		～節分について～	
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐揚げの煮付け いんげんの昆布和え 黄桃缶 牛 乳	【選択食】 8日(木) 夕食 (A) 鮭のマヨネーズ焼き (B) 煮込みハンバーグ 22日(木) 夕食 (A) 牛皿 (B) 鯖の梅マヨ焼き ※選択食の入力はお早めに！ 13日(火) に、あおばユニットで出張調理を行います♪ 2月の検食当番は「さくらユニット」です。		★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。今年の恵方は東北東です。 ★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。	
昼食	チキンライス ごぼうスープ スパニッシュオムレツ 温野菜 和風サラダ			★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お願いしながら、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。	
夕食	ご飯 ワンタンスープ 青椒肉絲 春雨と海老の炒め物 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐				
エネルギー (kcal)	2157			※都合により献立を変更することがあります。	
たんぱく質 (g)	81.4				
脂質 (g)	62.1				

2月 平均	エネルギー (kcal)	2138
	たんぱく質 (g)	81.8
	脂 質 (g)	60.2

	2 月 平均	エネルギー (kcal)	2138
		たんぱく質 (g)	81.8
		脂 質 (g)	60.2