



2月献立



| | | | | | | 2月1日(土) |
|----------|--|--|--|--|--|---|
| 屋食 | | | | | | 五目ちらし寿司 魚の照り焼き(7リ) 海老つみれと野菜の含め煮 ほうれん草のお浸し けんちん汁 みかん |
| おやつ | | | | | | スイスロール(バニラ) 116kcal |
| 2月3日(月) | | 2月4日(火) | | 2月5日(水) | | 2月6日(木) |
| 屋食 | 御飯 魚の香味焼き(アジ) 肉団子 インゲンのサラダ 味噌汁(花魁・万葱) 黄桃缶 ホタテ風フライ E 560kcal 蛋白 24.6g 食塩 3.4g | スパゲティミートソース ロールキャベツ 野菜の柚子和え オニオンスープ リンゴ缶 ピーマン肉詰めフライ E 587kcal 蛋白 25.7g 食塩 5.3g | 御飯 フリ大根 野菜炒め 春菊の胡麻和え 味噌汁(豆腐・長葱) パイン缶 シューマイ E 634kcal 蛋白 28.1g 食塩 3.9g | 海老ピラフ ポイルウインター キャベツのサラダ コーンポタージュ バナナ ミニメンチカツ E 707kcal 蛋白 24.0g 食塩 3.6g | 御飯 アジフライ 切り干し大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁(小町麩・万葱) 白桃缶 卵豆腐 E 537kcal 蛋白 20.6g 食塩 3.8g | 御飯 肉じゃが 白菜の塩炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(卵・えのき茸) スパゲティサラダ E 573kcal 蛋白 25.6g 食塩 3.8g |
| おやつ | フク肉まん 52kcal | ワッフル 80kcal | レモンゼリー 95kcal | もみじまんじゅう 94kcal | 黒糖まんじゅう 72kcal | メープルフクケーキ 90kcal |
| 2月10日(月) | | 2月11日(火) | | 2月12日(水) | | 2月13日(木) |
| 屋食 | ポークカレー 千層菜の炒め物 カスのサラダ キャベツのスープ フルーツヨーグルト(リンゴ缶) コロッケ E 693kcal 蛋白 23.8g 食塩 3.9g | 御飯 タラの磯部揚げ もやしの和風炒め 春菊の酢味噌和え すまし汁(麩・みつば) マンゴー缶 マカロニサラダ E 583kcal 蛋白 24.6g 食塩 2.8g | 御飯 焼肉(フタ) 車麩の煮物 白菜のお浸し 味噌汁(長葱・しいたけ) 洋梨缶 海老海鮮餃子 E 548kcal 蛋白 24.6g 食塩 3.4g | 御飯 魚のフリッター(ホキ) フロッコリーの炒め物 ほうれん草の柚子浸し 味噌汁(もやし・万葱) 黄桃缶 肉詰めいなりの煮物 E 557kcal 蛋白 24.5g 食塩 3.2g | 御飯 豚肉といんげんの中華炒め カニシューマイ レタスサラダ 中華スープ(ザーサイ・なると) マンゴー缶 オムレツ E 618kcal 蛋白 26.6g 食塩 3.9g | 味噌うどん(ほうとう風) ミニメンチカツ(ソース味) インゲンのサラダ リンゴ缶 ひじきの煮物 E 632kcal 蛋白 24.5g 食塩 3.7g |
| おやつ | おやつレク | まんじゅう 71kcal | 和のパンケーキ(きなこ&黒蜜) 62kcal | 菓子パン(つぶあん) 134kcal | お楽しみおやつ | ホットケーキ 71kcal |
| 2月17日(月) | | 2月18日(火) | | 2月19日(水) | | 2月20日(木) |
| 屋食 | 肉そば 白身魚フライ 温泉卵 みかん パンズキンサラダ E 640kcal 蛋白 36.3g 食塩 3.7g | ドリア ツナサラダ コンソメスープ ピーチメルバ風 チキンナゲット E 554kcal 蛋白 24.0g 食塩 3.5g | 御飯 魚の香味焼き(サワラ) 小松菜とコーンの炒め物 大根の梅サラダ すまし汁(蒲鉾・しいたけ) 白桃缶 ホタテクリームコロッケ E 591kcal 蛋白 26.2g 食塩 3.9g | 御飯 鶏のから揚げソース カニ風味あんかけ 春菊の胡麻和え 味噌汁(なめこ・豆腐) フルーツカクテル缶 目玉焼き E 587kcal 蛋白 25.3g 食塩 3.7g | 御飯 魚のきのこあんかけ(マス) ピーマンの肉詰めフライ フロッコリーの和風マヨネーズ すまし汁(ハンペン・万葱) 洋梨缶 ポイルウインター E 641kcal 蛋白 28.5g 食塩 3.5g | 御飯 鶏肉のフロバンス風 野菜炒め 春菊のサラダ すまし汁(しいたけ・水菜) マンゴー缶 チーズハンペンフライ E 600kcal 蛋白 24.5g 食塩 3.2g |
| おやつ | 吹雪まんじゅう 69kcal | おやつレク | ヨーグルトケーキ 63kcal | スイスロール(コーヒー) 122kcal | バナナムース 73kcal | 紅茶ケーキ 62kcal |
| 2月24日(月) | | 2月25日(火) | | 2月26日(水) | | 2月27日(木) |
| 屋食 | 御飯 ポークチャップ 冬瓜とイカ団子の煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁(豆腐・絹さや) パイン缶 海老シューマイ E 655kcal 蛋白 31.7g 食塩 4.7g | 御飯 鯖の味噌煮 アスパラの炒め物 ほうれん草の中華和え すまし汁(卵豆腐・万葱) リンゴ缶 肉団子 E 577kcal 蛋白 26.6g 食塩 3.8g | 御飯 鶏肉の甘酢あん ハムとキャベツの炒め物 フロッコリーのボン酢和え すまし汁(ソウメン・みつば) 黄桃缶 温泉卵 E 563kcal 蛋白 26.7g 食塩 3.7g | ワンタンメン カニクリームコロッケ 白菜のしそ風味 洋梨缶 ヨーグルト E 589kcal 蛋白 18.2g 食塩 3.6g | 御飯 ホホワイトシチュー 海老かつフライ ほうれん草のサラダ コンソメスープ (マッシュルーム・細菜) みかん缶 オムレツ E 573kcal 蛋白 25.8g 食塩 4.8g | |
| おやつ | 菓子パン(クリーム) 104kcal | 和のパンケーキ(抹茶クリーム) 61kcal | ミニたい焼き 98kcal | イチゴムース 73kcal | カステラ 105kcal | |

