

予 定 献 立 表



※表示のエネルギー(kcal)表示は、ご飯1食あたり240g(パン1食あたり食パン1枚とロールパン2個)、牛乳1日200mlとして計算しています。

2月	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
朝食	パン食③ 野菜スープ キャベツと卵の炒め物 ハムサラダ バナナ1/2 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え ふりかけ(のりたま) 牛乳	パンズパン ナスのスープ ソーセージチーズ焼き 大根サラダ バナナ1/2 牛乳	ご飯 味噌汁(ふ) 親子煮 野菜の梅しそ和え のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐ねぎ) 焼魚(さば) いんげんの炒め煮 納豆 牛乳	パン食④ クリームシチュー コーンサラダ バナナ1/2 牛乳	ご飯 味噌汁(若芽) まぐろのしぐれ煮 ささみと大根の和え物 焼きのり 牛乳	【選択食】パン又はご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め 野菜のツナマヨ バナナ1/2 牛乳
昼食	ご飯 そうめん汁 鮭のコンクリーム焼き 挽肉と豆腐の煮物 おろし和え ヨーグルト	ご飯 野菜とソーセージのスープ カジキのマヨ焼き マッシュポテト グリーンサラダ ダイスゼリーぶどう	牛丼 すまし汁(豆腐) じゃがいも煮 ツナサラダ	しょうゆラーメン 南瓜のマッシュ かきの三杯酢 豆乳バナナ 	ご飯 すまし汁(青菜) 鶏のてり焼き ポテの炒め物 のり和え ヨーグルト	ご飯 かき玉汁 鰯のみぞれ煮 肉野菜炒め ごぼうサラダ	青椒肉絲麵 野菜のスープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え 	ご飯 すまし汁(青菜) さんまの香味ソース 高野豆腐と野菜の煮物 シソの実和え
間食								
夕食	ご飯 中華風スープ 油淋鶏(ゆうりんち) ポテトツナマヨソテー わかめサラダ カットパイ	ご飯 玉葱とコーンのスープ さわらの中華風蒸し キャベツの中華炒め キムチ和え カットマンゴー	【節分】 ◎太巻き 豚汁 いわしの塩焼き ごま和え みかん・甘納豆	ご飯 大豆入り野菜スープ 鰯のムニエルマトソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ缶	◎ハムピラフ トマトスープ いかフライ シーザーサラダ アロエみかん	豚丼 すまし汁(青菜) 厚揚げの煮つけ めかぶ和え みかん	ご飯 ピースのポターージュ 鱈の南蛮タルタルソース 野菜とコーンのソテー サラミのサラダ りんご1/4	【選択食】から揚げ ご飯・もずく汁 煮込みハンバーグ 青菜炒り卵 オクラとかにかまの和え物 寒天みかん
栄養価	エネルギー(kcal) 2,204 たんぱく質(g) 93.0 脂質(g) 62.1	エネルギー 2,287 たんぱく質 88.8 脂質 65.4	エネルギー 2,323 たんぱく質 100.7 脂質 76.3	エネルギー 2,157 たんぱく質 100.2 脂質 53.4	エネルギー 2,286 たんぱく質 90.6 脂質 66.6	エネルギー 2,282 たんぱく質 96.0 脂質 69.6	エネルギー 2,304 たんぱく質 95.9 脂質 65.1	エネルギー 2,302 たんぱく質 88.7 脂質 87.5

行事
3日 節分

検食当番
2月上旬 1棟
2月下旬 2棟

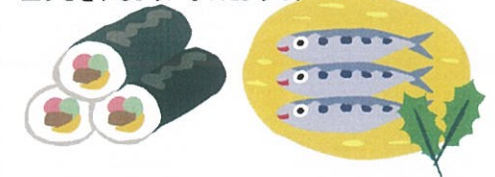
選択食 朝食
8日 パン又はご飯

選択食 夕食
8日 夕食
(A)煮こみハンバーグ
(B)鶏のからあげ
* 選択食の入力はお早めに!

2月	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
朝食	ご飯 味噌汁(若芽ねぎ) がんもの煮付け ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳	パン食⑥ コーンポターージュスープ はんぺん炒り卵 チーズサラダ バナナ1/2 牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 もやしのごま和え 黄桃缶 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) 焼魚(鰯) 白菜のとろみ煮 納豆 牛乳	パン食① ごぼうのスープ フランクと野菜ソテー チキンサラダ バナナ1/2 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ) 肉じゃが キャベツの昆布和え 温泉卵 牛乳	パン食② ジュリエンスープ ひき肉と大豆のトマト煮 ツナサラダ バナナ1/2 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト アスパラのサラダ ミックスフルーツ缶	鮭丼 すまし汁(ふ) 挽肉と大豆の煮物 青菜のわさび和え	けんちんうどん 南瓜のいとこ煮 ミモザサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁(麩) 鶏肉のマヨ焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	天津飯 鶏のスープ 白菜炒め わかめの酢の物 ミックスフルーツ缶	和風きのこパスタ オクラのスープ えびと野菜のソテー トマトのサラダ	ご飯 すまし汁(青菜) 鮭のバター醤油焼き 野菜のみそ炒め ひじき和え
間食							
夕食	◎かやくご飯 いわし団子汁 茄子とピーマンの細切り炒め キャベツの昆布和え ダイスゼリーぶどう	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ じゃがいも煮 青菜のナムル みかん	ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え りんご1/4	◎えびチャーハン トマトスープ 中華風茶わん蒸し ハムと野菜の和え物 カットパイ	ご飯 すまし汁(豆腐) ミルフィーユ豚カツ 茄子のおろし煮 ツナポテトサラダ メロンデザート	ご飯 ワンタンスープ 鱈のたらこ焼き チンゲン菜のクリーム煮 野菜の中華和え チョコバナニア 【バレンタインデー】	ご飯 コンソメスープ ポークソテーオニオンソース 枝豆ポテト いかのサラダ 寒天フルーツ
栄養価	エネルギー(kcal) 2,237 たんぱく質(g) 100.8 脂質(g) 60.1	エネルギー 2,290 たんぱく質 99.5 脂質 73.7	エネルギー 2,241 たんぱく質 86.0 脂質 55.8	エネルギー 2,146 たんぱく質 88.8 脂質 60.7	エネルギー 2,378 たんぱく質 85.9 脂質 79.9	エネルギー 2,249 たんぱく質 100.8 脂質 66.1	エネルギー 2,348 たんぱく質 95.1 脂質 82.2

2月3日(土)は節分(立春)です!

節分を過ぎると、暦の上では春になります。昔から季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられていました。そのため邪気を払おうと、柊の枝にいわしの頭を刺した物を戸口に立てておいたり、豆まきをするようになったようです。



園では太巻きに挑戦しました。中身には、うなぎ、卵焼き、きゅうり、かんぴょう、桜でんぶを使用しました。その他、豆といわしを取り入れた献立を作りました。楽しい行事食をお楽しみください。



2月上旬平均	エネルギー(kcal)	2269
	たんぱく質(g)	94.1
	脂質(g)	68.3