

# 2月予定献立表

特別養護老人ホーム中目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (木)	食パン チーズ入りスクランブル 人参とシジのマリネ 牛乳 555kcal/20.4g/2.2g	赤飯 鶏肉と野菜の煮物 豆腐サラダ じゃが芋の味噌汁 リンゴ缶 492kcal/20.7g/2.9g	ご飯 魚のレモン焼き 大根のゆかり和え 春菊のすまし汁 371kcal/18.2g/2.3g
2日 (金)	食パン 菜の花と海老の炒め物 薩摩芋サラダ ココア 420kcal/19.8g/1.9g	煮込みうどん 小松菜と生揚げの炒め物 フルーツポンチ 466kcal/17.3g/2.9g	ご飯 鯖の酒蒸し 人参のくるみ和え 葉大根と昆布の味噌汁 454kcal/22.0g/2.5g
3日 (土)	食パン 肉団子のトマト煮 オクラのドレッシング和え 牛乳 446kcal/19.0g/2.7g	 節分 福内膳  海老の炊き込みご飯 五目煮豆、刺身 花麩のすまし汁 みかん 423kcal/21.6g/2.3g	ご飯 チーズハンバーグ カリフラワーのサラダ ほうれん草とコーンのスープ 510kcal/17.5g/2.2g
<おやつ> ブルーベリーケーキ			63kcal/0.8g/0g
4日 (日)	食パン 鶏肉のマヨ蒸し 白菜と胡瓜のサラダ 牛乳 442kcal/20.5g/2.0g	ご飯 ぶりの照り焼き キャベツの甘酢和え 小松菜の味噌汁 黄桃缶 472kcal/19.1g/2.0g	ご飯 牛肉とスタッフ・エンドウ炒め 切干大根の炒り煮 豆腐とわかめの味噌汁 551kcal/19.1g/3.0g
5日 (月)	食パン チーズオムレツ 小松菜の和風ドレッシング 牛乳 463kcal/18.6g/2.2g	ご飯 揚げ鱈の野菜あん かぼちゃのサラダ 大根の味噌汁 リンゴ缶 513kcal/18.6g/2.2g	ご飯 八宝菜 オクラの和え物 青梗菜のスープ 409kcal/21.2g/2.8g
<おやつ> ぶどうゼリー			47kcal/0g/0g
6日 (火)	食パン ポークビーンズ ほうれん草とハムのサラダ ヤクルト 448kcal/19.5g/2.1g	ご飯 中華風卵焼き キャベツのナムル 豆腐のスープ ヨーグルト和え 502kcal/21.3g/2.7g	ご飯 鶏肉の塩麩焼き かぶのサラダ 茄子の味噌汁 509kcal/18.7g/2.3g
7日 (水)	ご飯 絹さやと油揚げの卵とし 納豆のおろし和え 春菊の味噌汁 445kcal/16.7g/2.5g	チキンカレー ツナサラダ コンソメスープ 洋梨缶 516kcal/19.0g/2.6g	ご飯 ますの南部焼 ささがき牛蒡の炒め煮 わい草のすまし汁 416kcal/21.8g/2.3g
<おやつ> 水まんじゅう			46kcal/0.5g/0g
8日 (木)	食パン ジャーマンポテト きのこのマリネ 牛乳 482kcal/20.1g/2.1g	ご飯 ぶりの煮つけ 大根のバター醤油炒め 南瓜の味噌汁 黄桃缶 490kcal/20.0g/2.2g	ご飯 肉団子の酢豚風 青梗菜の中華和え アサリスープ 445kcal/18.0g/2.9g

	朝食	昼食	夕食
9日 (金)	食パン スクランブルエッグ いんげんのサラダ ミルクティー 525kcal/17.8g/2.0g	アサリにゆうめん はんぺん入り卵焼き マンゴー缶 432kcal/20.6g/3.0g	ご飯 鯖の茸蒸し 里芋の炒り煮 玉葱の味噌汁 469kcal/20.9g/2.1g
10日 (土)	食パン ツナのトマト煮 牛乳 みかん缶 440kcal/19.9g/1.9g	ご飯 鶏肉のハチミツ照焼 大根の酢の物 豆腐と椎茸の味噌汁 バナナ 495kcal/20.4g/2.5g	ご飯 鱈の味噌マヨネーズ焼 じゃが芋の胡麻炒め 白菜のスープ 430kcal/17.9g/2.5g
	<おやつ> ワッフル		80kcal/1.2g/0.1g
11日 (日)	食パン カレー風味煮 春菊のサラダ 牛乳 485kcal/20.1g/2.6g	ご飯 帆立クリームコロッケ イカ団子と野菜のコンソメ煮 トマトスープ フルーツカクテル缶 522kcal/14.8g/2.5g	ご飯 カレイのおろし煮 小松菜の炒め物 卵の味噌汁 412kcal/24.6g/2.4g
12日 (月)	食パン 卵焼き ほうれん草の和風ドレッシング 牛乳 429kcal/18.6g/2.1g	ご飯 鶏肉の西京焼 根菜の煮物 花麩のすまし汁 白桃缶 500kcal/18.6g/2.2g	ご飯 ぶりの照り煮 キャベツとわかめのサラダ さつま芋の味噌汁 429kcal/19.3g/2.4g
	<おやつ> ババロア		91kcal/2.4g/0.1g
13日 (火)	食パン ツナの野菜炒め 小松菜のサラダ 牛乳 444kcal/18.5g/2.0g	ご飯 カレイの甘酢あんかけ ブロッコリーのチーズサラダ かきたまスープ 黄桃缶 505kcal/20.9g/2.5g	ご飯 肉じゃが 春菊の白和え ひら茸の味噌汁 501kcal/18.9g/2.3g
14日 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 白菜のくるみ和え 味噌汁 435kcal/16.5g/2.4g	♥ バレンタインデー ♥ チキンライス エビフライとハンバーグの 盛り合わせ スープ、チョコババロア 542kcal/20.1g/3.0g	ご飯 蒸し魚の胡麻だれ漬 ひじきの煮物 豆腐のすまし汁 408kcal/20.2g/2.1g
	<おやつ> まんじゅう		70kcal/1.1g/0g
15日 (木)	食パン ウインナーの野菜蒸し 春菊のサラダ 牛乳 468kcal/19.8g/2.3g	★選択食★ A:ミラノ風カツレツ B:スペイン風オムレツ ご飯、お豆のスープ 海藻サラダ ヨーグルト和え	ご飯 鱈のみりん焼 レンコンと竹輪のおかか煮 豆腐の味噌汁 445kcal/21.7g/2.4g
16日 (金)	食パン 小松菜の卵炒め みかん缶 ミルクコーヒー 492kcal/15.6g/1.8g	ご飯 魚のポトフ 南瓜のサラダ コンソメスープ パイナップル 454kcal/21.3g/2.5g	ご飯 揚げ出し豆腐の そばろあんかけ ひじきとツナの和風サラダ アサリの味噌汁 470kcal/21.0g/2.8g
17日 (土)	食パン カリフラワーとハムの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 451kcal/17.0g/2.3g	ご飯 蒸し魚のオーロラスかけ もやしとベーコンのソテー 枝豆のスープ リンゴ缶 520kcal/20.1g/2.5g	ご飯 鶏の治部煮 大根の酢の物 キャベツの味噌汁 436kcal/18.6g/2.5g
	<おやつ> 黄な粉のパンケーキ		62kcal/1.2g/0.2g

	朝食	昼食	夕食
18日 (日)	食パン ミートオムレツ 茹でキャベツとツナのサラダ 牛乳 475kcal/18.7g/2.1g	ご飯 鰯の中華風照焼 ブロッコリーの中華煮 かきたま汁 白桃缶 486kcal/22.2g/2.4g	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 かぶの炒め物 えのきの味噌汁 444kcal/18.3g/2.5g
19日 (月)	食パン はんぺんのバターソテー ほうれん草とハムのサラダ ジョア(ストロベリー) 397kcal/16.1g/2.7g	ご飯 五目卵焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 白菜の味噌汁 マンゴー缶 461kcal/19.9g/2.6g	ご飯 生揚げと牛肉の オイスターソース炒め 春雨の中華サラダ チキンスープ 561kcal/20.7g/2.2g
<おやつ> マスカットゼリー			47kcal/0g/0g
20日 (火)	食パン じゃが芋とアサリの カレー炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳 466kcal/19.5g/2.0g	ご飯 鯖の塩焼 もやしの酢の物 小松菜の味噌汁 みかんフルーチェ 501kcal/21.5g/2.6g	ご飯 豚肉と野菜の中華旨煮 ピリ辛れんこん 大根のスープ 461kcal/18.1g/2.5g
21日 (水)	ご飯 かぶのそぼろ煮 納豆 茄子とごぼうの味噌汁 425kcal/19.5g/2.4g	ご飯 アジフライ 豆腐サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツカクテル缶 480kcal/17.0g/2.4g	ご飯 鶏肉のオーロラソース焼 角切薩摩芋サラダ かきたまスープ 476kcal/20.6g/2.2g
<おやつ> 水羊羹			88kcal/0.8g/0.1g
22日 (木)	食パン 青梗菜ソテー 大根サラダ 牛乳 490kcal/16.9g/2.2g	☺スマイルホリデー 福岡☺ めんたいご飯、がめ煮 レンコンの高菜炒め 博多うどん風汁 イチゴゼリー 538kcal/20.3g/2.9g	ご飯 すき焼き風煮 オクラの和え物 かぶの味噌汁 416kcal/20.7g/2.3g
23日 (金)	食パン 茄子のカレー風味煮 ブロッコリーと南瓜のサラダ 牛乳 531kcal/16.2g/2.0g	鶏南蛮そば 春菊の白和え フルーツポンチ 422kcal/22.8g/2.4g	ご飯 メバルの粕漬焼 里芋の柚子煮 わかめの味噌汁 473kcal/20.7g/2.6g
24日 (土)	食パン ツナ入リスクランブル ブロッコリーのサラダ 牛乳 470kcal/19.5g/1.2g	ご飯 白身魚のバジルソース エリンギとピーマンのソテー アサリと白菜のスープ 黄桃缶 483kcal/21.6g/3.2g	ご飯 チキンカツ 菜の花の梅肉和え きのこ汁 416kcal/15.2g/2.2g
<おやつ> チョコケーキ			90kcal/1.7/0.3
25日 (日)	食パン クラムチャウダー カリフラワーのサラダ 牛乳 482kcal/21.8g/2.1g	ご飯 牛肉とエリンギの中華炒め オクラの辛し和え コーンスープ リンゴ缶 557kcal/15.5g/2.3g	ご飯 蒸し魚のあんかけ 車麩の煮物 豆腐の味噌汁 379kcal/20.7g/2.6g
26日 (月)	食パン ほうれん草と ウインナーの炒め物 キャベツとツナの和風サラダ 牛乳 484kcal/20.1g/2.3g	ご飯 鯖の柚子味噌焼 いんげんのくるみ和え とろろ昆布のすまし汁 マンゴー缶 470kcal/19.7g/2.1g	ご飯 鶏のバーベキューソテー 青梗菜の卵炒め さつま芋の味噌汁 452kcal/18.2g/2.4g
<おやつ> ピーチフルーチェ			59kcal/1.3g/0.2g

	朝食	昼食	夕食
27日 (火)	食パン はんぺんの卵とじ 青梗菜のサラダ 牛乳  460kcal/18.9g/2.6g	★選択食★ A:豚肉と根野菜の煮物 B:豆腐ツナハンバーグ ご飯、豆腐の味噌汁 オクラの和え物 みかん缶	ご飯 鱈のパン粉焼 かぼちゃのサラダ トマトスープ  462kcal/19.1g/2.1g
28日 (水)	ご飯 茄子の炒り煮 納豆和え 大根の味噌汁  441kcal/15.6g/2.4g	ご飯 鱈の蒲焼 白菜のピーナッツ和え そうめんのすまし汁 白桃缶  507kcal/20.9g/2.4g	ご飯 豚肉と野菜のカレーソテー ポパイサラダ マカロニスープ  431kcal/21.1g/2.1g
	<おやつ> わらび餅		80kcal/1.0g/0g
29日 (木)	食パン 野菜のトマト煮 みかん缶 ココア  465kcal/19.5g/2.0g	塩バターラーメン 焼売2種 りんご  428kcal/16.0g/3.1g	ご飯 魚の韓国風照焼 揚げ茄子のお浸し 南瓜の味噌汁  556kcal/23.8g/2.4g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分