



2月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	2月1日 (水)	2月2日 (木)	2月3日 (金)	2月4日 (土)	2月5日 (日)	2月6日 (月)	2月7日 (火)
朝	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(黄桃缶) ジャム(あんず&マカリン) カルシウム牛乳 	★中華粥(250g) 卵焼き カルシウム牛乳 	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ゼリー(キウイ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳
昼	三色丼 なすのみそ炒め ほうれん草のおかか和え	御飯 ほきの青じそ風味 絹揚げと野菜の煮浸し ごぼうのからしマヨサラダ	◇◇◇節分◇◇◇ ★巻き寿司・いなり いわしつみれと野菜の煮物 大豆と春菊のからし和え	★御飯 たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ 青菜のサラダ 	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(外タルソース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	御飯 ぶりの西京焼き 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え
夕	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 鶏肉の磯マヨ焼き ベーコンとなすのソテー 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	★うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)
一日合計	1445kcal 63.4g 7.3g	1514kcal 62.4g 5.5g	1481kcal 55.6g 7.7g	1579kcal 57.3g 7.7g	1467kcal 61.5g 7.1g	1570kcal 56g 6.4g	1498kcal 60.7g 5.9g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



2月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	2月8日 (水)	2月9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)	2月12日 (日)	2月13日 (月)	2月14日 (火)
朝	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き ベーコンと野菜のソテー ジャム(ブルーベリー&マカリソ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) ジャム(仔ゴ&マカリソ) カルシウム牛乳
昼	★わかめうどん 卵焼き キャベツのからしマヨ和え	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 さばの塩焼き 豚バラと冬瓜の甘辛煮 オクラの和え物	御飯 シーフードカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	御飯 しいらの七味焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え	【やわらか食提供日】 御飯 たらの揚げ浸し 春雨の卵とじ 梅とろろ芋	◇冬のおでかけランチ◇ 御飯 ハンバーググラタン 野菜と大根のサラダ〜おしんじり パバロア(チョコレート)
夕	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 白菜の梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 親子煮 白菜としらすの炒め物 フルーツ(白桃缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 豚肉のトマト煮 花野菜のシーザーサラダ ゼリー(青りんご) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 かれいの煮付け えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんのおかか和え 味噌汁(かぶ)
一日合計	エネルギー 1439kcal 蛋白質 58.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 60.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 60.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 55g 食塩 7.7g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 69.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 62.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 62.9g 食塩 6.7g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



2月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)	2月19日 (日)	2月20日 (月)	2月21日 (火)
朝	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 かき揚げ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 麻婆豆腐 いかとキャベツの和え物 ムース(杏仁)	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 大豆とかぼちゃのサラダ	御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★味噌ラーメン えび焼売 フルーツ(黄桃缶)	【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そぼろと里芋のみそ炒め 大根サラダ
夕	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	御飯 白身魚の梅おろしソース 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 フルーツ(パイン缶) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き れんごんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー さつまいもサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)
一日合計	1558kcal 59.7g 8.2g	1503kcal 56.6g 7g	1459kcal 57.7g 7.8g	1520kcal 66.1g 5.9g	1499kcal 63.2g 7g	1545kcal 58.5g 7.7g	1496kcal 59.5g 6.4g



・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



2月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)	2月25日 (土)	2月26日 (日)	2月27日 (月)	2月28日 (火)
朝	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイナップル) ジャム(あんず&マカロン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウイナーと野菜のソテー ゼリー(レモン) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳
昼	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	★生姜御飯 たらちり ちくわの磯辺揚げ 大根のごま和え	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	◇季節のフルーツの日◇ 御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(いちご)	御飯 銀ひらすのバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 フルーツ(白桃缶)	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 春雨サラダ
夕	御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 牛肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナとポテトのシーザーサラダ コンソメスープ(キャベツ・葉)
一日合計	エネルギー 1515kcal 蛋白質 61.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 65.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 59.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 60.4g 食塩 5.9g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 65.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 58.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 61.8g 食塩 7g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります