



ショートステイ 献立表 2月



新食	2/14 (月)					2月1日(金)	2月2日(土)
	節分 2/3 (日)					2月1日(金)	2月2日(土)
朝食	2/14 (月)					ご飯・みそ汁 高野豆腐とぜんまいの煮物	ご飯・みそ汁 鮭塩焼き
昼食	節分 2/3 (日)					ピーナッツ和え 牛乳	のりあえ 牛乳
夕食	節分 2/3 (日)					赤飯・みそ汁 鶏の味噌焼き 青菜お浸し	シーフードカレー スープ サラダ
成分	節分 2/3 (日)					田楽 漬物	フルーツヨーグルト 漬物
	節分 2/3 (日)					ご飯・みそ汁 魚照り焼き 大根豚肉煮物 キャベツ酢の物	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ 卵の花 ひじき煮
						エネルギー 1637Kcal たんぱく質 65.7g 脂質 41.3g 塩分 8.8g	エネルギー 1633Kcal たんぱく質 70.6g 脂質 37.2g 塩分 9.8g
2月3日(日) 2月4日(月) 2月5日(火) 2月6日(水) 2月7日(木) 2月8日(金) 2月9日(土)							
朝食	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 春菊和え物 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温やっこ 牛乳	ご飯・みそ汁 肉じゃが 大豆五目煮 牛乳	パン・スープ オムレツ サラダ・フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 干草卵焼き なます 牛乳	ご飯・みそ汁 魚の照り焼き からし和え 牛乳	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 とろろ 牛乳
昼食	ご飯・スープ 麻婆茄子 おくらおかかあえ ピーマンソテー 漬物	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 はんげんとツナのサラダ かぼちゃ煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き きゅうり塩昆布和え 炒り豆腐 漬物	ご飯・みそ汁 牛血 めたあえ 金平大根 漬物	カレーうどん 白菜中華和え 厚揚げ煮物 デザート	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き かにときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物	チャーハン スープ 春巻き なます フルーツ
夕食	いなり・太巻き つみれ汁 ぶり照焼 ごま酢和え・カブ煮物	ご飯・みそ汁 生姜焼き キャベツ塩麹あえ ブロッコリー帆立あん	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 冬瓜あんかけ	鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物	ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 青菜お浸し 金平ごぼう	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大豆煮	ご飯・みそ汁 鮭塩麹焼き おくらおかかあえ かぼちゃの煮物
成分	エネルギー 1734Kcal たんぱく質 65.4g 脂質 45.7g 塩分 9.9g	エネルギー 1635Kcal たんぱく質 67.6g 脂質 43.6g 塩分 8.5g	エネルギー 1585Kcal たんぱく質 60.1g 脂質 40.1g 塩分 8.5g	エネルギー 1564Kcal たんぱく質 57.3g 脂質 40.1g 塩分 9.5g	エネルギー 1540Kcal たんぱく質 62.7g 脂質 35.3g 塩分 9.5g	エネルギー 1604Kcal たんぱく質 66.3g 脂質 44.8g 塩分 9.0g	エネルギー 1639Kcal たんぱく質 61.9g 脂質 36.1g 塩分 9.2g
2月10日(日) 2月11日(月) 2月12日(火) 2月13日(水) 2月14日(木) 2月15日(金) 2月16日(土)							
朝食	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 青菜ドレッシング和え 牛乳	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん蒸し アスパラ生姜あえ 牛乳	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 牛乳	パン・スープ グラタン サラダ・フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 たら煮つけ 青菜ごまあえ 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 あえもの 牛乳
昼食	ご飯・すまし汁 カキフライ ほうれん草辛し和え 里芋の煮物 漬物	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯・すまし汁 チキントマトソース からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす お菓子	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さば味噌煮 たけのごおかかあえ おくらおろし酢和え 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河津揚げ煮物	ご飯・みそ汁 鶏肉ごまみそ焼 ジャーマンポテト トマトサラダ	ご飯・みそ汁 魚幽庵焼き 酢の物 茶碗蒸し	梅しらすご飯・みそ汁 魚ホイル焼き 白菜お浸し 大学芋	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 和え物・温泉卵 デザート	さつま芋・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 青菜お浸し 肉じゃが	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 里芋煮物
成分	エネルギー 1589Kcal たんぱく質 52.2g 脂質 37.8g 塩分 8.8g	エネルギー 1672Kcal たんぱく質 67.0g 脂質 45.1g 塩分 8.4g	エネルギー 1619Kcal たんぱく質 78.0g 脂質 38.2g 塩分 7.8g	エネルギー 1716Kcal たんぱく質 60.5g 脂質 46.6g 塩分 9.3g	エネルギー 1639Kcal たんぱく質 70.5g 脂質 40.7g 塩分 8.4g	エネルギー 1634Kcal たんぱく質 66.7g 脂質 46.0g 塩分 8.3g	エネルギー 1597Kcal たんぱく質 53.5g 脂質 41.0g 塩分 8.8g
2月17日(日) 2月18日(月) 2月19日(火) 2月20日(水) 2月21日(木) 2月22日(金) 2月23日(土)							
朝食	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラごま和え 牛乳	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 たまご豆腐 牛乳	パン・スープ ミートオムレツ サラダ・フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の幽庵焼き 切干し大根和え物 牛乳	ご飯・みそ汁 鯛煮魚 小松菜浸し 牛乳
昼食	ミートソース スープ サラダ デザート	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 梅和え 刻み昆布煮 漬物	ご飯・豚汁 鮭ムニエル お浸し 里芋きのこ味噌 漬物	ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 さわらごま味噌焼き 青菜ゆず浸し はすと白滝炒め デザート	ご飯・スープ ホワイトシチュー サラダ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉ねぎみそ焼 揚げ出し豆腐 ゴボウサラダ 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 魚野菜あんかけ 温飯 金平れんこん	ご飯・みそ汁 魚照り焼き もずく さつまあげ煮物	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐あんかけ くるみ和え なす生姜醤油和え	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 じゃがいもたらこ和え 切干和え物	ご飯・みそ汁 ハンバーグきのこソース おかひじき和え物 かぼちゃ煮物	ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 カブの煮物	ご飯・みそ汁 魚の治部煮 いんげんごまあえ 厚焼き卵
成分	エネルギー 1680Kcal たんぱく質 69.7g 脂質 39.5g 塩分 9.6g	エネルギー 1530Kcal たんぱく質 55.8g 脂質 29.2g 塩分 9.9g	エネルギー 1784Kcal たんぱく質 74.5g 脂質 52.4g 塩分 8.3g	エネルギー 1565Kcal たんぱく質 54.9g 脂質 43.2g 塩分 8.8g	エネルギー 1615Kcal たんぱく質 62.6g 脂質 30.5g 塩分 9.0g	エネルギー 1542Kcal たんぱく質 58.1g 脂質 31.8g 塩分 8.2g	エネルギー 1633Kcal たんぱく質 73.3g 脂質 43.4g 塩分 8.2g
2月24日(日) 2月25日(月) 2月26日(火) 2月27日(水) 2月28日(木)							
朝食	ご飯・みそ汁 ほっけ塩焼き おくらなめ苺和え 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温奴 牛乳	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 わかめ生姜醤油和え 牛乳	パン・スープ チーズ焼き サラダ・フルーツ ヤクルト	いりこご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 牛乳		
昼食	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	キーマカレー スープ ピーンズサラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 カツおろしソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物		
夕食	ご飯・みそ汁 鶏肉塩麹照り焼き 小松菜なめたけ和え じゃがいも詰め煮	茶飯・みそ汁 おでん 春菊お浸し きのこソテー	かやくごぼん・みそ汁 ホッケみりん焼 白菜梅あえ 茶碗蒸し	釜揚げしらす丼 みそ汁 キャベツごま酢和え ひじき煮	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物		
成分	エネルギー 1611Kcal たんぱく質 63.2g 脂質 43.0g 塩分 8.1g	エネルギー 1597Kcal たんぱく質 59.4g 脂質 38.7g 塩分 9.6g	エネルギー 1595Kcal たんぱく質 63.7g 脂質 37.6g 塩分 9.1g	エネルギー 1554Kcal たんぱく質 55.1g 脂質 37.3g 塩分 9.9g	エネルギー 1637Kcal たんぱく質 61.6g 脂質 42.2g 塩分 8.9g		

