

# ケアハウス 献立表 2月



		2月1日(金)						2月2日(土)							
朝食		ご飯・みそ汁 高野豆腐とぜんまいの煮物 ピーナッツ和え 漬物 牛乳						ご飯・みそ汁 鮭塩焼き のりあえ 漬物 牛乳							
昼食	節分 2/3	赤飯・みそ汁 鶏の味噌焼き 青菜お浸し 田楽 漬物						シーフードカレー スープ サラダ フルーツヨーグルト 漬物							
夕食		ご飯・みそ汁 魚照り焼き 大根豚肉煮物 キャベツ酢の物 煮豆						ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ 卵の花 ひじき煮 フルーツ							
成分		エネルギー 1690Kcal たんぱく質 66.7g 脂質 41.5g 塩分 9.3g						エネルギー 1659Kcal たんぱく質 71.0g 脂質 37.3g 塩分 10.0g							
		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 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温やっこ 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 肉じゃが 大豆五目煮 漬物 牛乳		パン・スープ オムレツ ツナマカロニサラダ フルーツ ヤクルト		ご飯・みそ汁 干草卵焼き なます 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 魚の照り焼き からし和え 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 つみれの煮物 とろろ 漬物 牛乳	
昼食		ご飯・スープ 麻婆茄子 おくらおかあえ ピーンソテー 漬物		ご飯・みそ汁 魚おろし煮 い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 ぬたあえ 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 か二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 ごま酢あえ カブ煮物・フルーツ		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 フルーツ		ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 冬瓜あんかけ フルーツ		鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物 フルーツ		ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 青菜お浸し 金平ごぼう 煮豆		ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大根煮 フルーツ		ご飯・みそ汁 鮭塩焼 おくらおかあえ かぼちゃの煮物 漬物	
成分		エネルギー 1753Kcal たんぱく質 65.8g 脂質 45.7g 塩分 10.0g		エネルギー 1635Kcal たんぱく質 67.8g 脂質 43.6g 塩分 9.2g		エネルギー 1651Kcal たんぱく質 64.4g 脂質 41.1g 塩分 8.9g		エネルギー 1596Kcal たんぱく質 60.0g 脂質 40.1g 塩分 9.5g		エネルギー 1588Kcal たんぱく質 64.0g 脂質 35.3g 塩分 9.9g		エネルギー 1658Kcal たんぱく質 68.6g 脂質 45.7g 塩分 9.4g		エネルギー 1647Kcal たんぱく質 62.1g 脂質 36.1g 塩分 9.8g	
		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 漬物 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 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 漬物 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 焼ししゃも 青菜ごまあえ 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 あえもの 漬物 牛乳	
昼食		ご飯・すまし汁 カキフライ ほうれんそう辛し和え 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 たけのこおかか和え おくらおろし酢和え 漬物	
夕食		ご飯・みそ汁 かじ玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 フルーツ		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 フルーツ		ご飯・みそ汁 魚佃煮焼き 酢の物 茶碗蒸し		梅しらすご飯・みそ汁 魚白イル焼き 白菜お浸し 大学芋 フルーツ		ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 和え物 温泉卵 デザート		さつま芋ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 青菜お浸し 肉じゃが フルーツ		ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 里芋煮物 デザート	
成分		エネルギー 1739Kcal たんぱく質 58.6g 脂質 41.0g 塩分 9.3g		エネルギー 1699Kcal たんぱく質 67.4g 脂質 45.1g 塩分 8.7g		エネルギー 1626Kcal たんぱく質 78.3g 脂質 38.2g 塩分 8.6g		エネルギー 1778Kcal たんぱく質 61.0g 脂質 46.7g 塩分 9.3g		エネルギー 1694Kcal たんぱく質 73.1g 脂質 46.6g 塩分 8.9g		エネルギー 1661Kcal たんぱく質 67.1g 脂質 46.0g 塩分 8.5g		エネルギー 1691Kcal たんぱく質 55.5g 脂質 43.9g 塩分 9.5g	
		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 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 筑前煮 たまご豆腐 煮豆 牛乳		キャロットパン・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 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 鯖の幽庵焼き 切干し大根和え物 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 鱈煮魚 小松菜浸し 漬物 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 さわらゴマ味噌焼き 青菜ゆず浸し はすと白滝炒め デザート		ご飯・みそ汁 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 温奴 金平れんこん 漬物		ご飯・みそ汁 お刺身 もずく さつまあげ煮物 フルーツ		ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐あんかけ くるみお浸し なす生姜醤油和え フルーツ		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 フルーツ		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 フルーツ		ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 カブの煮物 フルーツ		ご飯・みそ汁 魚の治部煮 いんげんごまあえ 厚焼き卵 フルーツ	
成分		エネルギー 1691Kcal たんぱく質 69.8g 脂質 39.6g 塩分 10.0g		エネルギー 1630Kcal たんぱく質 72.6g 脂質 24.3g 塩分 9.8g		エネルギー 1835Kcal たんぱく質 76.8g 脂質 52.4g 塩分 8.6g		エネルギー 1661Kcal たんぱく質 56.5g 脂質 41.0g 塩分 9.2g		エネルギー 1699Kcal たんぱく質 66.1g 脂質 30.5g 塩分 9.4g		エネルギー 1600Kcal たんぱく質 58.3g 脂質 31.8g 塩分 8.7g		エネルギー 1677Kcal たんぱく質 73.9g 脂質 43.4g 塩分 8.6g	
		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 おくらなめ茸和え 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温奴 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 わかめ生姜醤油和え 漬物 牛乳		パン・スープ チーズ焼き トマトサラダ フルーツ ヤクルト		ご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 煮豆 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 じゃがいも含め煮 漬物		茶飯・みそ汁 おでん 春菊お浸し きのこソテー フルーツ		かやくごはん・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 フルーツ		ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物 フルーツ					
成分		エネルギー 1668Kcal たんぱく質 64.8g 脂質 43.3g 塩分 8.9g		エネルギー 1638Kcal たんぱく質 60.0g 脂質 38.8g 塩分 9.9g		エネルギー 1619Kcal たんぱく質 63.7g 脂質 37.6g 塩分 9.3g		エネルギー 1667Kcal たんぱく質 60.0g 脂質 39.2g 塩分 9.8g		エネルギー 1728Kcal たんぱく質 63.1g 脂質 42.4g 塩分 8.9g					

