

2月の献立



特別養護老人ホーム
奉優の家

	01月27日(月)	01月28日(火)	01月29日(水)	01月30日(木)	01月31日(金)	02月01日(土)	02月02日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 野菜炒め きゃらぶき 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麸) ちくわの炒め煮 白菜の磯和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) ウィンナーソテー 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 牛乳
昼	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) さわらのポン酢かけ 畑菜の煮浸し 香の物(きゅうり漬け)	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(しろな・あさり) 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(みかん)	ひき肉と豆のトマトカレー ポタージュスープ コールスローサラダ 選択食	御飯 中華スープ(卵・葱) 焼き肉 里芋の煮っころがし ほうれん草のナムル	かきあげ丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ) きざみ昆布の炒り煮 シルバーサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麸) たらの野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのピーナッツ和え	三色丼 清汁(素麺・豆苗) ふろふき大根 キャベツの甘酢漬け
夕	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・枝豆) 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーソテー オニオンサラダ	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の柚子こしょう和え	御飯 みそ汁(わかめ・しめじ) ぶりの塩麹焼き さつま芋の甘煮 いんげんのごまマヨ和え	御飯 かれいの煮付け かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ 納豆	御飯 鶏ももの こってり煮 なすとピーマンの炒め物 もやしのわさび和え 昆布佃煮	御飯 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青梗菜の炒め物 うずら豆 コンポート(マンゴー)	御飯 清汁(はんぺん・貝割) あじの蒲焼 なすの含め煮 白菜の磯和え
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1410kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1522kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1662kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1646kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1526kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1511kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1404kcal
	蛋白質 58.1g	蛋白質 55.9g	蛋白質 54.9g	蛋白質 57.8g	蛋白質 52.5g	蛋白質 60.3g	蛋白質 62.3g
	脂質 35.3g	脂質 35.2g	脂質 59.3g	脂質 51.1g	脂質 42.2g	脂質 34g	脂質 26.8g
	炭水化物 209.7g	炭水化物 236g	炭水化物 220.4g	炭水化物 227.9g	炭水化物 226.1g	炭水化物 232.7g	炭水化物 218.8g
	食塩 6.7g	食塩 7.8g	食塩 8.4g	食塩 8.2g	食塩 8.8g	食塩 7.2g	食塩 8.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



2月の献立



特別養護老人ホーム
奉優の家

	02月03日(月)	02月04日(火)	02月05日(水)	02月06日(木)	02月07日(金)	02月08日(土)	02月09日(日)
朝	食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) オムレツ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 炒り豆腐 ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・貝割) ちくわの炒り煮 オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ 春菊のおかか和え 牛乳	卵雑炊 白菜とツナの炒め物 赤しその実 牛乳
昼	◆ 節分 ◆ 巻き寿司・しそお握り【ちらし寿司】 つみれ汁(赤だし) 大豆と昆布の煮物 茶碗蒸し	御飯 コンソメスープ(玉葱・ｺｰﾝ) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物	御飯 みそ汁(あさり・葱) ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬け(大根)	シーフードカレー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜・コーン) マカロニサラダ ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(若布・長葱) めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・人参) ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) 揚げ豆腐の野菜あん えびとキャベツの炒め物 うずら豆
夕	御飯 豚肉の漬け焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ コンポート(みかん)	御飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 昆布佃煮 フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) チキンカツ 大豆とひじきの煮物 フルーツ(パイン)	御飯 清汁(白玉麩・さや) 白身魚のみそチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 青梗菜のからし和え	御飯 焼き肉 じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し コンポート(りんご)	御飯 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 ほうれん草のゆずこしょう和え 納豆	御飯 みそ汁(里芋・えのき) めばるの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し 大根のしそ風味和え
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1409kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1455kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1607kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1513kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1563kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1367kcal
	蛋白質 47.1g	蛋白質 60.4g	蛋白質 58.5g	蛋白質 57.3g	蛋白質 57.4g	蛋白質 71.4g	蛋白質 55.4g
	脂質 41.7g	脂質 34.9g	脂質 44.3g	脂質 34.1g	脂質 35.9g	脂質 41.1g	脂質 39.5g
	炭水化物 205.7g	炭水化物 218.1g	炭水化物 230.2g	炭水化物 260.6g	炭水化物 230.5g	炭水化物 219.8g	炭水化物 190.8g
	食塩 7.2g	食塩 7.2g	食塩 8.7g	食塩 9.3g	食塩 7.5g	食塩 8.6g	食塩 8.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



2月の献立



特別養護老人ホーム
奉優の家

	02月10日(月)	02月11日(火)	02月12日(水)	02月13日(木)	02月14日(金)	02月15日(土)	02月16日(日)
朝	キャロット食パン クリーム煮 チンゲン菜ソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 豆腐の含め煮 なすのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・葱) 大根きんぴら 青菜のおかか和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・椎茸) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) オムレツ しろなのからし和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割) がんもの煮物 春菊のごまよごし 牛乳
昼	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 鶏肉の磯辺揚げ 青梗菜炒め きゃらぶき	御飯 みそ汁(青菜・えのき) めぬけの香味焼き 冬瓜のくず煮 香の物(赤しその実漬け)	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 豆腐ハンバーグ野菜あん れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物	♡ バレンタインデー ♡ バターライス・コンソメスープ ポークチャップ 野菜サラダ チョコムース	そば かき揚げ 肉じゃが いちごゼリー	御飯 清汁(かまぼこ・豆苗) 赤魚の柚庵焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物
夕	御飯 中華スープ(たけのこ・コーン) 青椒肉絲 海鮮焼売 しろなのナムル	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の味噌炒め かぶの煮物 もやしの柚子こしょう和え コンポート(みかん)	御飯 さばの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け フルーツ(パイン)	御飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜のえびあんかけ 人参サラダ 納豆	御飯 みそ汁(わかめ・青菜) さわらの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え	御飯 みそ汁(椎茸・白玉麩) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の甘煮 青菜としめじのお浸し
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1406kcal 蛋白質 57.8g 脂質 31.1g 炭水化物 215.4g 食塩 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1551kcal 蛋白質 61.1g 脂質 42.6g 炭水化物 224.4g 食塩 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1367kcal 蛋白質 53.9g 脂質 28.6g 炭水化物 214g 食塩 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1398kcal 蛋白質 46.4g 脂質 31g 炭水化物 227.3g 食塩 8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1575kcal 蛋白質 63g 脂質 44.6g 炭水化物 222.7g 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1513kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.7g 炭水化物 231g 食塩 9.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1530kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.4g 炭水化物 229.1g 食塩 8.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



2月の献立



特別養護老人ホーム
奉優の家

	02月17日(月)	02月18日(火)	02月19日(水)	02月20日(木)	02月21日(金)	02月22日(土)	02月23日(日)
朝	黒糖食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(卵・えのき) 野菜炒め ブロッコリーのしらす和え 牛乳	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麸) 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) とりつくね ほうれん草のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割れ) だし巻卵 オクラのなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 ちくわとしろなの煮浸し 昆布佃煮 牛乳
昼	御飯 清汁(素麺・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮っころがし なます	御飯 みそ汁(かぶ・葱) あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え	世界の料理＊カナダ ライス サーモンシチュー コーンサラダ カップケーキ	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) めばるのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 畑菜のごま和え	御飯 みそ汁(若布・うずまき麸) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 ブロッコリーの和風和え	御飯 コンソメスープ(白菜・豆苗) 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー もやしのサラダ
夕	御飯 みそ汁(えのき・油揚げ) ぶりの照り焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	御飯 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル フルーツ(パイン)	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉 たらの揚げ浸し なすの含め煮 青梗菜のわさび和え	御飯 彩り擬製豆腐 焼ビーフン カリフラワーの中華和え 香の物(つぼ漬け)	御飯 めぬけの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え 納豆	御飯 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 きゅうりの塩昆布漬け フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(白玉麸・さや) めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 チキンとキャベツの和え物
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1498kcal 蛋白質 59g 脂質 34.5g 炭水化物 230g 食塩 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1475kcal 蛋白質 58.3g 脂質 36.6g 炭水化物 221.8g 食塩 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469kcal 蛋白質 61.5g 脂質 36.5g 炭水化物 215g 食塩 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1460kcal 蛋白質 55.6g 脂質 29.7g 炭水化物 237.3g 食塩 7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1564kcal 蛋白質 62.6g 脂質 42.2g 炭水化物 223.3g 食塩 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1535kcal 蛋白質 63.6g 脂質 37.5g 炭水化物 227.3g 食塩 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1374kcal 蛋白質 57.1g 脂質 42.6g 炭水化物 186.5g 食塩 8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



2月の献立



特別養護老人ホーム
奉優の家

	02月24日(月)	02月25日(火)	02月26日(水)	02月27日(木)	02月28日(金)	02月29日(土)	
朝	食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(南瓜・若布) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) ミートボール カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・ﾜｶﾒ) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 牛乳	
昼	御飯 中華スープ(春雨・にら) 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ 千切り沢庵	御飯 みそ汁(おつゆ麸・貝割れ) 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	焼きそば[野菜炒め] 中華ｽｰﾌﾟ(豆腐・コーン) 春巻き 青梗菜の中華和え	御飯 みそ汁(うずまき麸・豆苗) 和風卵焼き じゃが芋のバター炒め コンポート(カクテル)	ポークカレー コンソメスープ(小松菜・椎茸) コールスローサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(豆苗・油揚げ) ぶり大根 大学芋 選択食	
夕	御飯 ベーコンのキッシュ ハムともやしの炒め物 花野菜のドレッシング和え コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(あさり・葱) フライ盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(白菜・若布) かれいの煮付け 春雨の炒め物 納豆	御飯 鶏肉の山椒焼き なすの揚げ浸し 小松菜のピーナッツ和え 香の物(しその実漬け)	御飯 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(素麺・貝割) 鶏肉の生姜焼き 絹揚げと大根の味噌炒め コンポート(マンゴー)	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1488kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1636kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1381kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1571kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1605kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
	蛋白質 48.9g	蛋白質 64.2g	蛋白質 65.4g	蛋白質 51g	蛋白質 63.1g	蛋白質 61.2g	蛋白質 g
	脂質 35.5g	脂質 41.5g	脂質 42.1g	脂質 25.7g	脂質 35.7g	脂質 37.6g	脂質 g
	炭水化物 237.7g	炭水化物 241.7g	炭水化物 232.2g	炭水化物 227.1g	炭水化物 241.7g	炭水化物 245.1g	炭水化物 g
	食塩 7.4g	食塩 8.5g	食塩 10.8g	食塩 8.2g	食塩 7.9g	食塩 7.3g	食塩 g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。