

〇〇 2 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

	( 月 )	( 火 )	( 水 )	( 木 )	1 ( 金 )	2 ( 土 )	
昼食					大豆ご飯 いわしつみれ汁 かき揚げ 高野豆腐の含め煮 キャベツのしそ和え カクテル缶  Icalg-・塩分 496 3.4	大豆ご飯 いわしつみれ汁 かき揚げ 高野豆腐の含め煮 キャベツのしそ和え カクテル缶  Icalg-・塩分 496 3.4	
3時					今川焼・ほうじ茶 Icalg-・塩分 88 0	今川焼・ほうじ茶 Icalg-・塩分 88 0	
	4 ( 月 )	5 ( 火 )	6 ( 水 )	7 ( 木 )	8 ( 金 )	9 ( 土 )	
昼食	親子丼 味噌汁 春雨のソテー 青梗菜の生姜和え みかん缶  Icalg-・塩分 578 3.6	ごはん すまし汁 ますのバター醤油焼き 里芋の味噌煮 キャベツとハムのサラダ 漬物  Icalg-・塩分 401 3.4	A 鶏肉の梅肉ソースかけ B 鶏肉ときのこのバター醤油炒め ごはん 味噌汁 金平ごぼう インゲンのマヨ和え 黄桃缶 選択A 484 3 選択B 496 2.6	野菜ラーメン 豆腐のそぼろあん 小松菜のピーナッツ和え カクテル缶  Icalg-・塩分 532 4	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 大根の田舎煮 春菊の胡麻和え みかん缶  Icalg-・塩分 500 3.3	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ パイン缶  Icalg-・塩分 520 3.3	
3時	黒糖饅頭・ほうじ茶 Icalg-・塩分 70 0.1	手作り蒸しパン・紅茶 Icalg-・塩分 122 0.2	プリン・紅茶 Icalg-・塩分 89 0	たいやき・ほうじ茶 Icalg-・塩分 106 0	メイプルケーキ・紅茶 Icalg-・塩分 104 0.2	あんみつ・ほうじ茶 Icalg-・塩分 40 0	
	11 ( 月 )	12 ( 火 )	13 ( 水 )	14 ( 木 )	15 ( 金 )	16 ( 土 )	
昼食	ごはん 味噌汁 鮭の柚子庵焼き がんもの煮物 白菜の昆布和え 黄桃缶  Icalg-・塩分 445 3.3	ごはん コンソメスープ (キャベツ・えのき) 鶏肉のデミソースかけ 小松菜とコーンのソテー カリフラワーサラダ カクテル缶  Icalg-・塩分 465 1.9	ごはん 味噌汁 たららの南蛮漬け 南瓜含め煮 ほうれん草のお浸し 漬物  Icalg-・塩分 458 3.1	ごはん 味噌汁 鶏の照焼き 湯豆腐 オクラの和え物 パイン缶  Icalg-・塩分 422 3	A さわらの酒蒸し ポン酢醤油 B さわらのムニエル ごはん かき玉汁 茄子の味噌炒め 青梗菜のゴマ酢和え みかん缶 選択A 495 2.9 選択B 528 2.5	ビビンバ丼 中華スープ さつま芋のレモン煮 もやしサラダ 黄桃缶  Icalg-・塩分 514 3.2	
3時	フルーチェ・紅茶 Icalg-・塩分 56 0.2	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 Icalg-・塩分 70 0	パンケーキ・紅茶 Icalg-・塩分 87 0.2	ショコラケーキ・紅茶 Icalg-・塩分 107 0.3	プチドック・紅茶 Icalg-・塩分 100 0.1	あんぱん・ほうじ茶 Icalg-・塩分 131 0	
	18 ( 月 )	19 ( 火 )	20 ( 水 )	21 ( 木 )	22 ( 金 )	23 ( 土 )	
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き レンコンの煮物 小松菜のゆず風味和え パイン缶  Icalg-・塩分 443 2.2	ごはん 味噌汁 さばの煮付け 五目煮豆 きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶  Icalg-・塩分 522 3.5	パセリライス ビーフシチュー キッシュ風 コールスローサラダ 福神漬け カクテル缶  Icalg-・塩分 520 2.3	A 回鍋肉 B 豚肉の生姜炒め ごはん 中華スープ ギョーザ もやしのナムル みかん缶 選択A 491 2.9 選択B 473 2.7	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 里芋の煮物 大根サラダ パイン缶  Icalg-・塩分 538 3.8	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き ひじき煮 白菜の梅肉和え 漬物  Icalg-・塩分 424 3.5	
3時	パンケーキ・紅茶 Icalg-・塩分 87 0.2	ゼリー・紅茶 Icalg-・塩分 73 0.2	黒糖まんじゅう・ほうじ茶 Icalg-・塩分 70 0.1	手作り蒸しパン・紅茶 Icalg-・塩分 147 0.2	ショコラケーキ・紅茶 Icalg-・塩分 107 0.3	クリームパン・紅茶 Icalg-・塩分 131 0.1	
	25 ( 月 )	26 ( 火 )	27 ( 水 )	28 ( 木 )	29 ( 金 )	30 ( 土 )	
昼食	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグおろしあんかけ 青梗菜の卵とじ ツナサラダ カクテル缶  Icalg-・塩分 514 3.7	A かれのいのレモン蒸し B かれのいの煮付け かやくご飯 味噌汁 じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草の磯和え みかん缶 選択A 458 3.4 選択B 464 3.3	ごはん 味噌汁 なすと豚肉のオイスター炒め シューマイ キャベツのゆかり和え 黄桃缶  Icalg-・塩分 533 4	ごはん 味噌汁 鱈の煮付け 野菜炒め 小松菜のおかか和え パイン缶  Icalg-・塩分 429 3.3			
3時	たいやき・ほうじ茶 Icalg-・塩分 106 0	プチドック・紅茶 Icalg-・塩分 100 0.1	ロールケーキ・紅茶 Icalg-・塩分 113 0	プリン・紅茶 Icalg-・塩分 89 0			

**節分**  
節分とは、二十四節気における立春・立夏・立秋・立冬という「季節の変わり目になる日」の前日を指します。本来ならば年に四回の節分があるのですが、現在では主に立春の前日を節分と呼んでいます。

**恵方巻き**  
恵方巻きとは、節分の日に一人一本、その年の恵方に向けて、願い事をしながら黙々と食べる太巻きの事です。恵方巻きは海苔で巻かれています、「巻く=福を巻く」、切らずに一人一本食べることで「縁を切らない」という意味を込めて太巻きを食べるようになったそうです。また、見た目が黒い棒に見える事から、「鬼に金棒=鬼の金棒を食べて鬼を退治する」という意味もあるそうです。



\* 都合により献立を変更することがあります。