



# 土支田デイサービスセンター 2月献立表



	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食	都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。				ほうとう 里芋の煮物 菜の花のピーナツ和え フルーツポンチ バームクーヘン エネルギー 561kcal	ほうとう 焼売 ツナと豆サラダ フルーツポンチ 黒胡麻汁粉 エネルギー 518kcal
					3時	3時
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 いわしのつみれ汁 鶏照り焼き かぶの柚子味噌かけ ほうれん草土佐和え 漬物	ご飯 スープ かに玉甘酢あんかけ 青梗菜オイスター炒め 梅肉ナムル 漬物	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け 野菜とお麩の卵とじ 海藻サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 車麩の煮付け スパゲティサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋と豚肉の旨煮 オクラのおかか和え 漬物	さんまの蒲焼并 味噌汁 北海卵巻き 華風和え
3時	プリン エネルギー 497kcal	ドーナツ エネルギー 564kcal	黒糖フークレ エネルギー 537kcal	あんみつ エネルギー 506kcal	ロールケーキ エネルギー 518kcal	たい焼き エネルギー 539kcal
	11	12	13	14	15	16
昼食	ご飯 スープ ビーフシチューコロケ 人参たらこ炒め 温野菜サラダ 漬物	鶏そば ちくわチーズ炒め 小松菜の辛子和え フルーツ	ボークカレー スープ コールスローサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 菜の花スープ ハンバーグ 高野豆腐の煮物 さつま芋サラダ 漬物	親子丼 味噌汁 ひじき煮 人参サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉とごぼうの炒め物 炒り豆腐 白菜の柚子浸し 漬物
3時	ケーキ エネルギー 584kcal	ケーキ エネルギー 567kcal	ケーキ エネルギー 637kcal	チョコババロア エネルギー 607kcal	フルーツヨーグルト エネルギー 517kcal	水ようかん エネルギー 507kcal
	18	19	20	21	22	23
昼食	ドライカレー スープ 温泉卵 大根とツナのサラダ フルーツ	ご飯 清汁 ささみロールカツ 切り昆布の子煮 ブロッコリー酢味噌和え 漬物	ご飯 清汁 鶏肉の甘酢炒め ふろふき大根 春菊の白和え フルーツ	ネギトロ丼 清汁 里芋そぼろあんかけ フルーツ	ご飯 スープ BBQポーク ほうれん草のソテー カリフラワーのドレ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 フリの照り焼き がんもみぞれ煮 わかめと油揚げのナムル 漬物
3時	紅茶ゼリー エネルギー 549kcal	バナナパフェ エネルギー 503kcal	ミルク寒天 エネルギー 507kcal	ピーナツパン エネルギー 540kcal	コーヒーゼリー エネルギー 614kcal	豆乳くずもち エネルギー 512kcal
	25	26	27	28		
昼食	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいも金平 南瓜サラダ 漬物	麻婆豆腐并 冬瓜スープ さつま芋の甘煮 漬物	ご飯 スープ 肉団子の中華煮 オムレツ カニ風味サラダ 漬物	散らし寿司 清汁 肉じゃが ほうれん草くるみ和え		
3時	黒糖かん エネルギー 541kcal	抹茶の日 エネルギー 538kcal	選択おやつ エネルギー 604kcal	桃ゼリー エネルギー 499kcal		