



# 土支田デイサービスセンター 2月献立表



	月	火	水	木	金	土	
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 青梗菜オイスター炒め ツナと豆サラダ フルーツポンチ
3時						黒胡麻汁粉 エネルギー 512kcal	
	3	4	5	6	7	8	
昼食	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	ご飯 スープ かに玉甘酢あんかけ 焼売 ナムル フルーツ	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け 高野豆腐の卵とじ 小松菜ささ身と和え 漬物	ご飯 スープ 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 フルーツ	さんまの蒲焼丼 味噌汁 北海卵巻き 華風和え	
3時	バームクーヘン エネルギー 587kcal	ドーナツ エネルギー 598kcal	バナナパフェ エネルギー 530kcal	あんみつ エネルギー 506kcal	黒糖ふかし エネルギー 509kcal	たい焼き エネルギー 616kcal	
	10	11	12	13	14	15	
昼食	ご飯 味噌汁 コロツケ 人参のたらこ炒め 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	ご飯・ふりかけ 清汁 赤魚の煮付け かぶの柚子味噌かけ ほうれん草土佐和え フルーツ	親子丼 味噌汁 ひじき煮 人参サラダ	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 フルーツ	ポークカレー スープ コールスローサラダ 福神漬 フルーツ	
3時	ケーキ エネルギー 645kcal	ケーキ エネルギー 545kcal	ケーキ エネルギー 545kcal	水ようかん エネルギー 519kcal	チョコババロア エネルギー 623kcal	フルーチェ エネルギー 570kcal	
	17	18	19	20	21	22	
昼食	ネギトロ丼 清汁 里芋そぼろあんかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏照り焼き 金平ごぼう ブロッコリー酢味噌和え 漬物	キャロットライス ポトフ ラタトゥーユ ミモザサラダ	ご飯 スープ 肉団子の中華煮 オムレツ カニ風味サラダ 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 漬物	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き がんもみぞれ煮 わかめと油揚げのナムル 漬物	
3時	ピーナツパン エネルギー 557kcal	黒胡麻プリン エネルギー 513kcal	フルーツヨーグルト エネルギー 558kcal	コーヒーゼリー エネルギー 547kcal	煎餅 エネルギー 535kcal	豆乳プリン エネルギー 530kcal	
	24	25	26	27	28	29	
昼食	ご飯 味噌汁 肉じゃが カリフラワーの蟹あんかけ ほうれん草ごま和え フルーツ	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 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	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	ちゃんぽん 茄子の胡麻味噌煮 中華サラダ フルーツ	散らし寿司 清汁 鶏ごぼう炒め 春菊の白和え	
3時	人形焼き エネルギー 578kcal	紅茶ゼリー エネルギー 581kcal	ミルク寒天 エネルギー 517kcal	黒糖ゼリー エネルギー 541kcal	選択おやつ エネルギー 590kcal	黒糖フークレ エネルギー 532kcal	