



2月 献立表 光が丘デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
1 ひじきごはん 味噌汁 赤魚のみりん焼き 卵豆腐 白菜の梅和え フルーツ I総計 - 445kcal 蛋白質 22.1g 脂質 5.8g 塩分 3.6g 人形焼 84kcal	2 節分 大豆ごはん いわしの団子汁 鶏肉の梅焼き 空也蒸し 大根の和え物 フルーツ I総計 - 540kcal 蛋白質 29.9g 脂質 14.9g 塩分 2.4g 鬼まんじゅう 106kcal	3 ご飯 すまし汁 鯖の照り焼き 茄子のそぼろ煮 キャベツの梅風味和え フルーツ I総計 - 522kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.9g 塩分 2.4g 蒸しパン 112kcal	4 ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト きゅうりの和え物 煮豆 I総計 - 534kcal 蛋白質 15.8g 脂質 15.5g 塩分 2.8g キャラメルbaum 91kcal	5 ご飯 味噌汁 かれいの照焼き 高野豆腐の含め煮 隠元のごま和え フルーツ I総計 - 472kcal 蛋白質 24.0g 脂質 6.9g 塩分 3.2g ヨーグルトケーキ 70kcal	6 ご飯 味噌汁 鶏肉のオスターソース炒め 里芋の白煮 白菜の柚子和え 煮豆 I総計 - 475kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.6g 塩分 3.3g 味噌まんじゅう 61kcal
8 ご飯 味噌汁 鶏肉のおろし煮 金平ごぼう 春菊の和え物 フルーツ I総計 - 542kcal 蛋白質 22.0g 脂質 12.3g 塩分 2.2g クリームパン 97kcal	9 ご飯 すまし汁 鱈の南蛮漬け 根菜の煮物 隠元のおかか和え 煮豆 I総計 - 486kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.9g 塩分 2.7g 炭酸まんじゅう 63kcal	10 三色丼 味噌汁 揚げ出し豆腐 海藻サラダ 漬物 I総計 - 528kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.1g 塩分 3.2g おやつセレクト 87kcal	11 ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライ キャベツのソテー ポテトサラダ フルーツ I総計 - 555kcal 蛋白質 19.0g 脂質 19.5g 塩分 2.2g どら焼き 99kcal	12 ご飯 卵スープ 鶏肉のねぎソースかけ 蒸しシューマイ 白菜の中華和え フルーツ I総計 - 552kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.1g 塩分 2.8g お楽しみおやつ 34kcal	13 ご飯 味噌汁 鮭の利休焼き がんもの煮物 大根サラダ フルーツ I総計 - 482kcal 蛋白質 24.6g 脂質 9.0g 塩分 3.1g 喫茶ケーキ 111kcal
15 郷土汁(福井県) ご飯 打ち豆汁 鯖の柚庵焼き 切り昆布の炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え I総計 - 477kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.7g 塩分 2.6g 和のパンケーキ 56kcal	16 チキンカレー コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬 ヨーグルト I総計 - 542kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.2g 塩分 3.4g 喫茶ケーキ 111kcal	17 ご飯 味噌汁 鱈の揚げ煮 さつま芋レモン煮 塩昆布和え フルーツ I総計 - 552kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.8g 塩分 2.5g お楽しみおやつ 121kcal	18 リクエストメニュー オムライス コンソメスープ 鶏肉と野菜の蒸し焼き ピクルスサラダ フルーツ I総計 - 520kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.7g 塩分 2.2g マフィン 111kcal	19 ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼き 大根のとろとろ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 佃煮 I総計 - 456kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.1g 塩分 2.9g おはぎ 132kcal	20 ご飯 中華スープ かに玉風 青梗菜の中華煮 春雨の酢の物 フルーツ I総計 - 509kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.8g 塩分 2.8g baumクーヘン 100kcal
22 ご飯 ビーフシチュー 卵とほうれん草のソテー カリフラワーサラダ フルーツ I総計 - 595kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.3g 塩分 4.6g ミルク風くすもち 87kcal	23 ご飯 味噌汁 鯖の山椒焼き 竹輪の甘辛煮 蓮根のからしマヨサラダ 漬物 I総計 - 561kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.2g 塩分 3.2g 黒糖ケーキ 70kcal	24 ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 キャベツの炒め物 マカロニサラダ フルーツ I総計 - 566kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.9g 塩分 2.3g あんぱん 115kcal	25 茶飯 味噌汁 おでん 菜の花の和え物 フルーツ I総計 - 470kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.3g 塩分 2.3g おやつセレクト 47kcal	26 ご飯 味噌汁 牛すき煮 里芋の煮物 かぶの赤しその実和え フルーツ I総計 - 462kcal 蛋白質 15.1g 脂質 7.5g 塩分 2.6g フルーチェ 48kcal	お休み



献立は発注等の都合により、変更する事があります。