



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補給 - 437kcal 蛋白質 22.2g 脂質 5.8g 塩分 3.6g 人形焼 84kcal	2 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補給 - 542kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.1g 塩分 3.4g 喫茶ケーキ 111kcal	3 節分 大豆ごはん いわしの団子汁 鯖の梅焼き 空也蒸し 大根の和え物 フルーツ I補給 - 555kcal 蛋白質 28.4g 脂質 17.1g 塩分 2.7g 鬼まんじゅう 106kcal	4 ご飯 味噌汁 鶏肉のオムライス炒め 里芋の白煮 白菜の柚子和え 煮豆 I補給 - 475kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.6g 塩分 3.3g キャラメルパウム 91kcal	5 ご飯 味噌汁 かわいいの照焼き 高野豆腐の含め煮 隠元のごま和え フルーツ I補給 - 472kcal 蛋白質 24.0g 脂質 6.9g 塩分 3.2g ヨーグルトケーキ 70kcal
	7 ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライ 青菜のソテー ポテトサラダ フルーツ I補給 - 545kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.6g 塩分 2.3g 味噌まんじゅう 61kcal	8 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補給 - 461kcal 蛋白質 15.1g 脂質 7.5g 塩分 2.4g クリームパン 102kcal	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 フルーツ I補給 - 482kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.8g 塩分 2.6g お楽しみおやつ 34kcal	10 三色丼 味噌汁 揚げ出し豆腐 海藻サラダ 漬物 I補給 - 515kcal 蛋白質 24.0g 脂質 14.7g 塩分 3.3g 炭酸まんじゅう 63kcal	11 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補給 - 561kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19.1g 塩分 2.4g どちら焼き 99kcal
14 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補給 - 509kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.8g 塩分 2.8g パウムクーヘン 100kcal	15 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補給 - 550kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.8g 塩分 2.5g 喫茶ケーキ 111kcal	16 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補給 - 532kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15.3g 塩分 2.7g 蒸しパン 112kcal	17 ご飯 味噌汁 鯖の柚庵焼き 竹輪の甘辛煮 蓮根のからしマヨサラダ 漬物 I補給 - 513kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.6g 塩分 3.0g 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補給 - 514kcal 蛋白質 23.3g 脂質 9.2g 塩分 2.2g プリン 64kcal	19 ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼き 大根のとろとろ煮 ブロリーのマヨネーズ和え 佃煮 I補給 - 453kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.0g 塩分 2.9g ようかんロール 86kcal
21 ご飯 味噌汁 かわいいのくずあん がんもの煮物 大根サラダ フルーツ I補給 - 469kcal 蛋白質 24.1g 脂質 6.9g 塩分 3.0g カスタードケーキ 123kcal	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補給 - 614kcal 蛋白質 22.3g 脂質 20.1g 塩分 2.7g ケーキ 82kcal	23 郷土汁(山口県) ご飯 太平汁 鯖の山椒焼き 切り昆布の炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え I補給 - 491kcal 蛋白質 22.0g 脂質 14.6g 塩分 2.8g 黒糖ケーキ 66kcal	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補給 - 573kcal 蛋白質 20.7g 脂質 22.3g 塩分 2.3g あんぱん 103kcal	25 茶飯 味噌汁 おでん 菜の花の和え物 フルーツ I補給 - 470kcal 蛋白質 20.0g 脂質 10.2g 塩分 2.8g チョコパイ 157kcal	26 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補給 - 542kcal 蛋白質 22.0g 脂質 12.3g 塩分 2.2g フルーチェ 48kcal
28 豚丼 味噌汁 竹輪の塩炒め 小松菜の胡麻和え 煮豆 I補給 - 585kcal 蛋白質 20.8g 脂質 21.1g 塩分 2.9g おやつセレクト 87kcal					

献立は発注等の都合により、変更する事があります。