



2月 献立表

錦デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
2 ★節分★ 大豆ごはん つみれ汁 鯖の照り焼き 茶わん蒸し 白菜の梅和え フルーツ エネルギー 525kcal 蛋白質 28.1g 炭水化物 68.0g 塩分 3.7g 小豆羹 42kcal	3 ★節分★ 大豆ごはん つみれ汁 鶏肉の梅焼き 茶わん蒸し 大根の和え物 フルーツ エネルギー 523kcal 蛋白質 28.1g 炭水化物 68.4g 塩分 3.4g 小豆羹 42kcal	4 ★節分★ 枝豆ごはん つみれ汁 赤魚の煮付け 茶わん蒸し 春菊のポン酢和え フルーツ エネルギー 487kcal 蛋白質 28.4g 炭水化物 69.1g 塩分 3.4g 小豆羹 42kcal	5 ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 里芋の煮物 白菜の赤しその実和え 佃煮 エネルギー 481kcal 蛋白質 18g 炭水化物 66.7g 塩分 2.7g コーヒーゼリー 65kcal	6 ★海苔の日★ ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め 大根の煮物 青菜の海苔和え 煮豆 エネルギー 478kcal 蛋白質 21g 炭水化物 75.7g 塩分 3.3g フルーツチェ 55kcal	7 ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ 佃煮 エネルギー 590kcal 蛋白質 25.6g 炭水化物 73.8g 塩分 3.3g 蒸しパン 124kcal
9 ご飯 コーンスープ 鶏肉のマヨネーズソテー さつま芋レモン煮 グリーンサラダ フルーツ エネルギー 557kcal 蛋白質 18.6g 炭水化物 84.0g 塩分 1.2g ミルク風くず餅 101kcal	10 ご飯 味噌汁 鱈のおろし煮 金平ごぼう 春菊の和え物 フルーツ エネルギー 492kcal 蛋白質 18.5g 炭水化物 82.8g 塩分 2.4g お煎餅 33kcal	11 ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 里芋の白煮 白菜の柚子和え 煮豆 エネルギー 505kcal 蛋白質 20.5g 炭水化物 69.5g 塩分 3.4g ロールケーキ 149kcal	12 豚丼 味噌汁 揚げ出し豆腐 海藻サラダ 漬物 エネルギー 559kcal 蛋白質 18.6g 炭水化物 72.4g 塩分 3.6g 紅茶ケーキ 87kcal	13 ご飯 味噌汁 サワラの照焼き ひじき煮 隠元のピーナツ和え フルーツ エネルギー 517kcal 蛋白質 21.7g 炭水化物 81.5g 塩分 3.5g クリームパン 114kcal	14 ご飯 すまし汁 さけの利休焼き がんもの煮物 海藻サラダ 漬物 エネルギー 529kcal 蛋白質 27.8g 炭水化物 62.5g 塩分 3.9g バレンタインババロア 105kcal
16 ご飯 卵スープ 鱈のねぎソースかけ 焼売 もやしの中華和え フルーツ エネルギー 589kcal 蛋白質 24.7g 炭水化物 75.8g 塩分 2.9g おやつセレクト 52kcal	17 カレーうどん はんぺんの磯焼き オクラのおかか和え 煮豆 エネルギー 464kcal 蛋白質 19.4g 炭水化物 75.7g 塩分 4.1g ババロア 97kcal	18 ご飯 味噌汁 タラの山椒焼き 竹輪の甘辛煮 インゲンの和え物 佃煮 エネルギー 460kcal 蛋白質 24.8g 炭水化物 71.6g 塩分 3.8g ゼリー 59kcal	19 カレーライス コンソメスープ ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ エネルギー 571kcal 蛋白質 17g 炭水化物 82.3g 塩分 3g たこやき 53kcal	20 わかめ御飯 すまし汁 鶏肉の味噌だれ焼き もやし炒め ほうれん草のなめたけ和え 漬物 エネルギー 428kcal 蛋白質 23.1g 炭水化物 62.5g 塩分 3.9g たい焼き 79kcal	21 ★セレクトメニュー★ ご飯・味噌汁 A: 赤魚の南部焼き B: 豚肉のスタミナ炒め 大根のとろとろ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 佃煮 エネルギー A505kcal B565kcal 蛋白質 A25.5g B27.5g 炭水化物 A71.0g B74.6g 塩分 A3.2g B3.6g おはぎ 134kcal
23 十五穀ごはん 味噌汁 チキンステーキ 切干大根煮 長芋のもずく和え 漬物 エネルギー 537kcal 蛋白質 22.4g 炭水化物 76.2g 塩分 3.1g エクレア 92kcal	24 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 エネルギー 587kcal 蛋白質 20.8g 炭水化物 78.9g 塩分 2.5g ようかん 54kcal	25 ご飯 中華スープ 八宝菜 青梗菜中華炒め 春雨の酢の物 フルーツ エネルギー 489kcal 蛋白質 18.1g 炭水化物 76.4g 塩分 3.7g あんぱん 134kcal	26 ★セレクトメニュー★ ご飯・味噌汁 A: 鮭のホイル焼き B: 鶏肉の照り焼き 角揚げの煮物 春菊のお浸し 佃煮 エネルギー A476kcal B465kcal 蛋白質 A23.7g B25.6g 炭水化物 A80.2g B77.8g 塩分 A3.9g B3.8g 黒糖蒸しパン 174kcal	27 ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト きゅうりの和え物 煮豆 エネルギー 517kcal 蛋白質 15.4g 炭水化物 79.3g 塩分 3.5g バームクーヘン 121kcal	28 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 おでん風煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ エネルギー 493kcal 蛋白質 23.7g 炭水化物 73.1g 塩分 3.9g おやつセレクト 52kcal



献立は発注等の都合により、変更する事があります。