



# 2月 献立表

# 錦デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
<b>2</b> ★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	<b>3</b> ★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	<b>4</b> ★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	<b>5</b> 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	<b>6</b> ★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	<b>7</b> 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
<b>9</b> 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	<b>10</b> 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	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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
<b>16</b> 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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b> ★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A505kcal B565kcal 蛋A25.5g B27.5g 炭A71.0g B74.6g 塩A3.2g B3.6g おはぎ 134kcal
<b>23</b> 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	<b>24</b> 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	<b>25</b> 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	<b>26</b> ★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A476kcal B465kcal 蛋A23.7g B25.6g 炭A80.2g B77.8g 塩A3.9g B3.8g 黒糖蒸しパン 174kcal	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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。