




2月 献立表 錦デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
		1 オムライス風 コンソメスープ 鶏肉の照焼き カリフラワーサラダ フルーツ エネルギー 555kcal 蛋白質 18.8g 炭水化物 77.1g 塩分 2.9g ゼリー 68kcal	2★節分★ 大豆ごはん つみれ汁 鱈の幽庵焼き 春の炊き合わせ 白菜の梅和え フルーツ エネルギー 539kcal 蛋白質 24.5g 炭水化物 75.6g 塩分 3.3g 小豆羹 41kcal	3★節分★ 大豆ごはん つみれ汁 鶏肉の梅焼き 春の炊き合わせ 大根の和え物 フルーツ エネルギー 541kcal 蛋白質 24.9g 炭水化物 76g 塩分 3.4g 小豆羹 41kcal	4★節分★ 枝豆ごはん つみれ汁 赤魚の煮付け 春の炊き合わせ 春菊のポン酢和え フルーツ エネルギー 517kcal 蛋白質 27.0g 炭水化物 76.3g 塩分 3.3g 小豆羹 41kcal
		6 十五穀ごはん 味噌汁 かれいの照焼き ひじき煮 隠元のピーナツ和え フルーツ エネルギー 474kcal 蛋白質 21.6g 炭水化物 82.8g 塩分 3.4g ミルク風くず餅 101kcal	7 ごはん 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 エネルギー 522kcal 蛋白質 20.5g 炭水化物 83.0g 塩分 2.3g お煎餅 33kcal	8 ごはん 味噌汁 鮭の利休焼き がんもの煮物 大根サラダ 漬物 エネルギー 500kcal 蛋白質 26.5g 炭水化物 63.7g 塩分 3.6g もみじ饅頭 86kcal	9 豚丼 味噌汁 大根のうすくず煮 海藻サラダ 漬物 エネルギー 486kcal 蛋白質 18.6g 炭水化物 69.3g 塩分 3.8g ハバロア 105kcal
13 ごはん 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 エネルギー 525kcal 蛋白質 21.6g 炭水化物 74g 塩分 3.1g じゃがいも 100kcal	14★セレクトメニュー★ ごはん 味噌汁 A: 鮭のホイル焼き B: 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 春菊のお浸し 漬物 E A487kcal B 556kcal 蛋A26.0g B23.0g 炭A70.1g B70.6g 塩A2.9g B3.2g ハバロア 97kcal	15 肉うどん 干草焼き ほうれん草のお浸し フルーツ エネルギー 547kcal 蛋白質 23.1g 炭水化物 75.8g 塩分 3.5g おやつセレクト 79kcal	16 ごはん 味噌汁 鯖の山椒焼き 竹輪の甘辛煮 隠元の和え物 フルーツ エネルギー 530kcal 蛋白質 25.8g 炭水化物 71.4g 塩分 3.2g たい焼き 79kcal	17 ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き さつま芋レモン煮 グリーンサラダ フルーツ エネルギー 487kcal 蛋白質 19.5g 炭水化物 85.5g 塩分 1.8g 豆乳プリン 95kcal	18 ごはん すまし汁 豚肉の味噌ダレ焼き もやし炒め ほうれん草なめ茸和え 漬物 エネルギー 503kcal 蛋白質 21.6g 炭水化物 61.1g 塩分 3.5g おはぎ 133kcal
20★セレクトメニュー★ ごはん 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 E A502kcal B 535kcal 蛋A23.5g B20.0g 炭A62.0g B63.9g 塩A3.1g B2.9g マフィン 111kcal	21 ごはん 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 555kcal 蛋白質 19.8g 炭水化物 77.8g 塩分 2.3g 水ようかん 74kcal	22 ごはん 味噌汁 チキンカツ 切干大根煮 長芋のもずく和え 漬物 エネルギー 516kcal 蛋白質 21.4g 炭水化物 76.0g 塩分 3.1g あんぱん 136kcal	23 ごはん 中華スープ 八宝菜 青梗菜の中華炒め 春雨の酢の物 フルーツ エネルギー 495kcal 蛋白質 18.1g 炭水化物 75.1g 塩分 3.3g 黒糖蒸しパン 172kcal	24 ごはん 豚汁 揚げ出し豆腐みぞれあん じゃが芋のきんぴら きゅうりの和え物 煮豆 エネルギー 534kcal 蛋白質 16.9g 炭水化物 86.4g 塩分 2.3g パウムクーヘン 138kcal	25 ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 大根の煮物 キャベツの梅風味和え フルーツ エネルギー 472kcal 蛋白質 21.0g 炭水化物 71.9g 塩分 3.1g フルーチェ 60kcal
27 ごはん コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 ビーフと野菜のソテー 南瓜サラダ フルーツ エネルギー 608kcal 蛋白質 16.8g 炭水化物 94.1g 塩分 3.3g ゼリー 62kcal	28 梅しそごはん 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ フルーツ エネルギー 586kcal 蛋白質 25.7g 炭水化物 79.7g 塩分 3.5g おやつセレクト 56kcal				

献立は発注等の都合により、変更する事があります。