


〇〇2月献立表〇〇

豊玉デイサービス

		1(木)		2(金)		3(土)					
昼食			ごはん すまし汁(麩・かいわれ) さばの味噌煮 野菜炒め きゅうりの甘酢和え 漬物	ごはん コンソメスープ(青梗菜・えのき) チキンソテー ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ パイン缶	大豆ごはん いわしつみれ汁 かき揚げ 高野豆腐の含め煮 キャベツのしそ和え カクテル缶						
3時			エネルギー・塩分 500 3.2 プチドッグプレーン、紅茶 100 0.1	フルーチェ、紅茶 565 2.1	ロールケーキ、紅茶 496 3.4						
5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)	
昼食	親子丼 味噌汁(芋・葱) 春雨のソテー 青梗菜の生姜和え みかん缶	ごはん すまし汁(麩・わかめ) ますのバター醤油焼き 里芋の味噌煮 キャベツとハムのサラダ 漬物	ごはん 味噌汁(白菜・揚げ) 鶏肉の梅肉ソースかけ 金平ごぼう インゲンのマヨ和え 黄桃缶	野菜ラーメン 豆腐のそぼろあん 小松菜のピーナッツ和え カクテル缶	ごはん 味噌汁(玉葱・しめじ) 白身フライとコロケ 大根の田舎煮 春菊の胡麻和え みかん缶	A 豚肉のカレー風味炒め B 豚肉のケチャップ炒め ごはん 味噌汁(麩・もやし) ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ パイン缶 選択A 520 3.3 選択B 546 3.1					
3時	エネルギー・塩分 548 3.6 黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1 エネルギー・塩分 122 0.2	手作り蒸しパン、紅茶 401 3.4	パンケーキ、紅茶 492 2.9	たいやき、ほうじ茶 567 4	メープルプチケーキ、紅茶 500 3.3	プリン、紅茶 89 0					
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)	
昼食	ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) さわらの柚子庵焼き がんもの煮物 白菜の昆布和え 黄桃缶	ごはん コンソメスープ(キャベツ・えのき) 鶏肉のデミソースかけ 小松菜とコーンのソテー カリフラワーサラダ カクテル缶	A たららの南蛮漬け B たららの野菜あんかけ ごはん 味噌汁(もやし・揚げ) 南瓜含め煮 ほうれん草のお浸し 漬物 選択A 458 3.1 選択B 439 3.6	ごはん 味噌汁(里芋・さや) 豚肉の生姜炒め 湯豆腐 オクラの和え物 パイン缶	ピビンパ丼 中華スープ(豆腐・わかめ) さつま芋のレモン煮 もやしサラダ 黄桃缶	ごはん かき玉汁(玉子・万葱) かれの沢煮 茄子の味噌炒め 青梗菜の胡麻酢和え みかん缶					
3時	エネルギー・塩分 473 3.6 フルーチェ、紅茶 56 0.2 エネルギー・塩分 70 0	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 469 1.9	ショコラプチケーキ、紅茶 107 0.3	ロールケーキ、紅茶 478 2.9	あんぱん、ほうじ茶 514 3.2	プチドッグプレーン、紅茶 446 3.2					
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)	
昼食	ごはん すまし汁(麩・万葱) 鶏肉の味噌マヨ焼き レンコンの煮物 小松菜の柚子風味和え フルーツ(りんご)	ごはん 味噌汁(南瓜・かいわれ) さばの煮付け 炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶	カレーライス コンソメスープ(青梗菜・えのき) コールスローサラダ 福神漬 カクテル缶	ごはん 中華スープ(白菜・コーン) かに玉風 ギョーザ もやしのナムル みかん缶	A ますのマリネ B ますのムニエル ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) 里芋の煮物 大根サラダ パイン缶 選択A 538 3.8 選択B 489 3.7	ごはん 味噌汁(芋・葱) 鶏肉の胡麻焼き ひじき煮 白菜の梅肉和え 漬物					
3時	エネルギー・塩分 443 2.2 パンケーキ、紅茶 87 0.2 エネルギー・塩分 73 0.2	ゼリー、紅茶 537 3.4	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	手作り蒸しパン、紅茶 535 3.2	ショコラプチケーキ、紅茶 107 0.3	クリームパン、紅茶 424 3.5					
26(月)		27(火)		28(水)							
昼食	A 豆腐ハンバーグおろしあんかけ B 豆腐ハンバーグきのこあんかけ ごはん 味噌汁(玉葱・わかめ) 青梗菜の卵とじ ツナサラダ カクテル缶	かやくごはん 味噌汁(大根・葱) かれのレモン醤油蒸し じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草の磯和え みかん缶	ごはん 味噌汁(もやし・麩) なすと豚肉のオイスター炒め シューマイ キャベツのゆかり和え 黄桃缶								
3時	エネルギー・塩分 514 3.7 520 3.6 たいやき、ほうじ茶 106 0 エネルギー・塩分 106 0	460 3.6 プチドッグプレーン、紅茶 100 0.1	533 4 ロールケーキ、紅茶 113 0								

節分
節分とは、二十四節気における立春・立夏・立秋・立冬という「季節の変わり目になる日」の前日を指します。本来ならば年に四回の節分があるのですが、現在では主に立春の前日を節分と呼んでいます。

恵方巻き
恵方巻きとは、節分の日一人一本、その年の恵方を向いて、願い事をしながら黙々と食べる太巻きのことです。恵方巻きは海苔で巻かれています、「巻く=福を巻く」、切らずに一人一本食べることで「縁を切らない」という意味を含めて太巻きを食べるようになったそうです。また、見た目が黒い棒に見えることから、「鬼に金棒=鬼の金棒を食べて鬼を退治する」という意味もあるそうです。



*都合により献立を変更することがあります。