

〇〇博寿苑 2月献立表〇〇

1日あたりの平均栄養価 エネルギー：1693kcal たんぱく質：63g 脂質：47.1g 食塩相当量：7.8g

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
朝食		ごはん 里芋のおかか煮 オクラのひじき和え みそ汁 牛乳	食パン(マーガリン) 野菜のケチャップ炒め フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ゆかり粥 厚焼き卵 切干大根煮 牛乳	ごはん とうがんの煮物 インゲンのピーナツ和え みそ汁 牛乳	ミニ食パンイチゴ ポパイソテー スパゲティサラダ 牛乳	
昼食		◎◎ 生姜ごはん 白身魚の和風ムニエル れんこんサラダ みそ汁	◎◎ ごはん とんかつ 春菊のなめたけ和え みそ汁	◎節分 助六寿司(太巻き、いなり) いわしの生姜煮 粕汁 フルーツ(りんご缶)	◎◎ ごはん 鶏肉のバジル風味焼き なすのトマト煮 コンソメスープ	◎◎ チャーハン ゆで餃子 さき身サラダ 春雨スープ	
おやつ		栗あんパイ ほうじ茶	コーヒーゼリー 紅茶	季節のねりきり(梅) 煎茶	はちみつケーキ 紅茶	厄除げぜんざい 煎茶	
夕食		◎ソフト食 ごはん ポトフ ハムサラダ フルーツ(マンゴー缶)	◎ソフト食 ごはん 赤魚の煮付け 炒り豆腐 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉の利休煮 オクラの梅マヨ和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん お好み焼き風卵焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん タラと豆腐のチゲ風 大根のごま酢和え 杏仁豆腐	
朝食	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
朝食	たまご粥 信田巻煮 菜の花のお浸し 牛乳	ミニあんぱん オムレツ イタリアンサラダ 牛乳	ごはん 五目煮豆 フルーツ(パイン缶) みそ汁 牛乳	カスタードロール 洋風炒め マカロニサラダ 牛乳	菜飯粥 冬瓜の含め煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	ごはん いんげんの炒め物 切干大根煮 みそ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) ブロッコリーのソテー かぼちゃサラダ 牛乳
昼食	◎◎ ごはん 鶏肉の中華炒め さつまいものレーズンサラダ ワンタンスープ	◎◎ ごはん 鮭フライ インゲンのバターソテー ミルクスープ	◎無農薬野菜の日 ごはん さつまいものグラタン ほうれん草のお浸し 長ネギのスープ	◎◎ 中華丼 春巻き 中華スープ	◎◎ ごはん 鶏肉のタルタル焼き 春雨サラダ みそ汁	◎◎ ごはん かき揚げ *天つゆ オクラのおかか和え みそ汁	◎◎ ごはん 鶏肉のマリネ ひじきのサラダ コンソメスープ
おやつ	バナナカステラ ほうじ茶	田舎まんじゅう 煎茶	ミニチョコマフィン レモンティー	ベアクリームワッフル レモンティー	もみじまんじゅう 煎茶	プリン 紅茶	ココアスコーン レモンティー
夕食	◎ソフト食 ごはん ぶりのごまダレ焼き 白菜の煮浸し みそ汁	◎ソフト食 ごはん 柳川魚煮 もやしの酢の物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん めばるの生姜煮 金平れんこん みそ汁	◎ソフト食 ごはん 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ	◎ソフト食 ごはん 白身魚の南部焼き がんもの煮物 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉の梅香焼き 三色和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のソテー かきたま汁
朝食	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
朝食	梅粥 里芋の土佐煮 スパゲティサラダ 牛乳	チョコ食パン さつまいものレモン煮 フルーツ(パイン缶) 牛乳	ごはん いんげんの炒め物 大根のゆかり和え みそ汁 牛乳	食パン(マーガリン) スクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) 牛乳	芋粥 とうがんの煮物 キャベツのごま酢和え 牛乳	ごはん 揚げなすのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶) 牛乳	クリームパン ウインナーソテー インゲンのツナ和え 牛乳
昼食	ごはん 牛肉と厚揚げの旨煮 キャベツの昆布和え 赤だし	◎バレンタインデー デミオムライス 菜の花のサラダ(人參ハート) コーンクリームスープ フルーツ(カクテル缶)	◎味めぐり(名古屋) あんかけスパゲティ えびフライ 野菜スープ	◎◎ ごはん カレイの煮付け 里芋の煮物 みそ汁	◎◎ 親子丼 ほうれん草のしらす和え みそ汁	◎◎ ごはん さわらの幽庵焼き 小松菜の錦糸和え 呉汁	ごはん 中華オムレツ 焼きビーフン 中華スープ
おやつ	ソフトドーナツ 紅茶	チョコパイ レモンティー	やわらかおかき ほうじ茶	フライドポテト ほうじ茶	カステラ レモンティー	イチゴマフィン 紅茶	黒糖ケーキ 紅茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 白身魚のポテト焼き れんこんサラダ トマトスープ	◎ソフト食 ごはん 豆腐とえびの旨煮 青菜のソテー みそ汁	◎ソフト食 ごはん あじのねぎ醤油焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ 中華スープ	◎ソフト食 ごはん 肉団子と厚揚げの煮物 オクラのからしマヨ和え 豚汁	◎ソフト食 ごはん 豚つくねの照り焼き ブロッコリーのソテー オニオンスープ	◎ソフト食 ごはん 牛肉のしぐれ煮 春菊の白和え すまし汁
朝食	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
朝食	菜飯粥 高野の卵とじ ほうれん草のごま和え 牛乳	ロールパン カレー風味ソテー マカロニサラダ 牛乳	ごはん 厚焼き卵 オクラのおかか和え みそ汁 牛乳	イエローロール チンゲン菜のソテー フルーツ(みかん缶) 牛乳	わかめ粥 がんもの煮物 カニ和え 牛乳	ごはん 切干大根煮 エンドウのごま和え みそ汁 牛乳	食パン(マーマレード) トマト炒め フルーツ(黄桃缶) 牛乳
昼食	◎◎ ごはん 鶏肉のじぶ煮 れんこんの煮物 みそ汁	◎◎ ごはん メバルの南蛮漬け きんぴらごぼう みそ汁	◎◎ ごはん 酢鰯 ナムル 中華スープ	◎◎ 海鮮ちらし寿司 茶碗蒸し 赤だし	◎◎ ハヤシライス えびとブロッコリーのサラダ フルーツ(黄桃缶)	◎◎ たぬきそば かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(りんご缶)	ごはん さわらのタルタル焼き さつまいもの甘煮 豆乳スープ
おやつ	ワッフルスティック 紅茶	黒胡麻まんじゅう 煎茶	マドレーヌ レモンティー	チーズ蒸しケーキ 紅茶	抹茶まんじゅう 煎茶	パウムクーヘン レモンティー	抹茶の豆腐ババロア ほうじ茶
夕食	◎ソフト食 ごはん タラのムニエル(トマトソース) ピーマンの肉詰めフライ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん ぎせい豆腐 さつまいもと昆布の煮物 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 肉団子のクリーム煮 ジャーマンポテト イタリアンサラダ	◎ソフト食 ごはん 赤魚のくわ焼き 大根の柚子味噌がけ すまし汁	◎ソフト食 ごはん 揚げだし豆腐 菜の花のからし和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん さばのみそ煮 キャベツの梅肉和え かきたま汁	◎ソフト食 ごはん 牛肉のカレー風味炒め ポパイソテー オニオンスープ
朝食	27(日)	28(月)					
朝食	カニ粥 揚げなすのそぼろ煮 オクラの梅和え 牛乳	ショコラロール オニオンソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳					
昼食	◎◎ ごはん 豚肉と春雨の中華煮 ナムル わかめスープ	◎◎ 三色丼 ひじきのサラダ みそ汁					
おやつ	りんごケーキ 紅茶	◎お誕生日ケーキ ストロベリーショートケーキ レモンティー ◎ババロア いちごババロア・いちごソース					
夕食	◎ソフト食 ごはん たらのパン粉焼き アスパラのサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん すき焼き風煮 ごぼうのピリ辛炒め みそ汁					

*都合により献立を変更することがあります。