

# 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：1688kcal たんぱく質：64.3g 脂質：45.9g 食塩相当量：7.5g

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
朝食	2月 ロールパン 小松菜のソテー かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん とうがんの煮物 オクラのひじき和え みぞ汁 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 里芋のおかか煮 インゲンのピーナツ和え みぞ汁 牛乳	ミニ食パンイチゴ ホパイソテー スパゲティサラダ 牛乳	
昼食	〇〇 焼きそば れんこんサラダ すまし汁	〇〇 助六寿司(巻3・いなり2) いわしの生煮煮 揚げ汁 フルーツ(りんご缶)	〇〇 ごはん クリームシチュー ハムサラダ フルーツ(みかん缶)	〇〇 生巻ごはん 白身魚の和風ムニエル かぼちゃの炒め物 みぞ汁	〇〇 ごはん 鶏肉のバジル風味焼き なすのトマト煮 卵スープ	〇〇 ごはん どんかつ フロッコリーのからし和え みぞ汁	
おやつ	たい焼きクリーム 紅茶	季節のねりきり(梅) 煎茶	コーヒーゼリー 紅茶	栗あんパイ ほうじ茶	はちみつケーキ 紅茶	厄除けぜんざい(手作り) 煎茶	
夕食	〇ソフト食 ごはん 五目厚焼き卵 菜の花のお浸し みぞ汁	〇ソフト食 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ピーマンの昆布和え コンソメスープ	〇ソフト食 ごはん 赤魚の煮付け 炒り豆腐 みぞ汁	〇ソフト食 ごはん 豚肉の利休煮 オクラの梅マヨ和え すまし汁	〇ソフト食 チャーハン ゆで餃子 ささ身サラダ きのこスープ	〇ソフト食 ごはん たらと豆腐の千ヶ蓼 ナムル 杏仁豆腐	
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
朝食	たまご粥 信田巻煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	食パン(りんごジャム) オムレツ イタリアンサラダ 牛乳	ごはん 金平れんこん フルーツ(パイナップル缶) みぞ汁 牛乳	カスタードロール 洋風炒め マカロニサラダ 牛乳	山菜粥 冬瓜の煮め煮 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 みぞ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) フロッコリーのソテー かぼちゃサラダ 牛乳
昼食	〇〇 ごはん 豚肉と春雨の中華煮 さつまいものレーズンサラダ ワンダンスープ	〇〇 ごはん あじのマリネ ほうれん草のソテー ミルクスープ	〇〇 ごはん かき揚げ *天つゆ オクラのおかか和え みぞ汁	〇〇 中華丼 春巻き とうがんスープ	〇〇 〇健康野菜の日 ごはん さつまいものグラタン ほうれん草のおろし和え 長ネギのスープ	〇〇 ごはん 牛肉と大根の煮物 キャベツの昆布和え 赤だし	ごはん 鮭フライ ひじきの煮物 みぞ汁
おやつ	バナナカステラ ほうじ茶	田舎まんじゅう 煎茶	チョコパイ 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	ソフトドーナツ レモンティー	かぼちゃの豆腐ババロア ほうじ茶
夕食	〇ソフト食 ごはん ぶりのごまダレ焼き 白菜の煮浸し みぞ汁	〇ソフト食 ごはん 柳川風煮 もやしのお浸し みぞ汁	〇ソフト食 ごはん めぼろの生煮煮 大豆の煮物 みぞ汁	〇ソフト食 ごはん 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 和風ミネストローネ	〇ソフト食 ごはん 白身魚の南蛮焼き がんも煮物 みぞ汁	〇ソフト食 ごはん あじのおぎなえ揚げ 雲豆腐 みぞ汁	〇ソフト食 ごはん 鶏肉のおぎなえ ほうれん草のソテー コーンクリームスープ
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
朝食	梅粥 里芋の土佐煮 スパゲティサラダ 牛乳	抹茶食パン スクランブルエッグ フルーツ(パイナップル缶) 牛乳	ごはん いんげんの炒め物 大根のゆかり和え みぞ汁 牛乳	食パン(マーガリン) ツナじゃが煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	かぼちゃ粥 とうがんの煮物 ほうれん草のしらす和え 牛乳	ごはん 揚げ豆腐のさつまいも煮 みぞ汁 フルーツ(白桃缶) 牛乳	北海道ミルクパン 野菜ソテー インゲンのツナ和え 牛乳
昼食	〇バレンタインデー デミオムライス 菜の花のサラダ(人参ハート) コンソメスープ フルーツ(マンゴー缶)	〇味めぐり(奈良漬) 茶飯 飛鳥鍋風 ごま豆腐	〇〇 ごはん 鶏肉のタルタル焼き 春雨サラダ みぞ汁	〇〇 ごはん カレイの煮付け 炊き合わせ みぞ汁	〇〇 親子丼 キャベツのごま酢和え けんちん汁	〇〇 ごはん さわらの燗焼 小松菜の鶏糸和え 呉汁	〇〇 ごはん 中華オムレツ(型流し) 焼きピーマン 中華スープ
おやつ	ミニチョコマフィン 紅茶	フリン レモンティー	潘まんじゅう ほうじ茶	チーズ蒸しケーキ 紅茶	カステラ レモンティー	抹茶まんじゅう 煎茶	ココアスコーン(手作り) レモンティー
夕食	〇ソフト食 ごはん 豚肉の梅香やき 三色和え みぞ汁	〇ソフト食 ごはん 肉団子の甘酢煮 カリフラワーのサラダ トマトスープ	〇ソフト食 ごはん 豆腐とえびの宮煮 青菜とコーンのソテー みぞ汁	〇ソフト食 ごはん 豚肉のスタミナ炒め れんこんサラダ 冬瓜スープ	〇ソフト食 ごはん 白身魚のポテト焼き オクラのからしマヨ和え みぞ汁	〇ソフト食 ごはん 豚つねの照り焼き フロッコリーのソテー オニオンスープ	〇ソフト食 ごはん 牛肉のしぐれ煮 春巻の白和え みぞ汁
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
朝食	菜飯粥 れんこんの煮物 小松菜のごま和え 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 かぼちゃのさつまいも煮 オクラのおかか和え みぞ汁 牛乳	イエローロール 千層菜のソテー 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 厚焼き卵 切干大根煮 みぞ汁 牛乳	食パン(マーマレード) スクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) 牛乳
昼食	〇〇 ごはん 鶏肉のじぶ煮 高野の卵とじ みぞ汁	〇〇 ごはん メバルの南蛮漬 きんぴらごぼう みぞ汁	〇〇 ごはん 許豚 ナムル 中華スープ	〇刺身の日 海鮮ちらし寿司 茶碗蒸し 赤だし	〇〇 ハヤシライス えびとフロッコリーのサラダ フルーツ(黄桃缶)	〇〇 ひじきご飯 たまごそば かぼちゃのツナ炒め フルーツ(りんご缶)	〇〇 ツナピラフ 海藻サラダ きのこのチャウダー
おやつ	チョコスティックケーキ 紅茶	黒胡麻まんじゅう 煎茶	マドレーヌ レモンティー	りんごケーキ 紅茶	イチゴマフィン 煎茶	黒糖ケーキ(手作り) 紅茶	
夕食	〇ソフト食 ごはん たらむニエル(トマトソース) ジャーマンポテト コンソメスープ	〇ソフト食 ごはん 八宝菜 さつまいもの甘煮 中華スープ	〇ソフト食 ごはん さわらの若狭焼き 大根のえびあんかけ みぞ汁	〇ソフト食 ごはん ポトフ ピーマンの肉詰めフライ イタリアンサラダ	〇ソフト食 ごはん 揚げだし豆腐 菜の花のからし和え 豚汁	〇ソフト食 ごはん さばのみぞ煮 キャベツの肉肉和え かきたま汁	〇ソフト食 ごはん あじの焼浸し おかか和え みぞ汁
	28(日)						
朝食	カニ粥 じゃがいもの煮め煮 大根の酢の物 牛乳						
昼食	〇〇 ごはん さわらの西京焼き 白菜の煮浸し すまし汁						
おやつ	〇お誕生日ケーキ ストロベリーショート レモンティー						
夕食	〇ソフト食 ごはん 豚肉のしょうが焼き 豆腐の野菜あんかけ みぞ汁						

\*都合により献立を変更することがあります。