



2月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31	1
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベ-コンソテー ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草ベ-コンソテー ゼリー ジャム 牛乳
昼	鶏肉の葱塩焼井 白菜のポン酢和え 	★ご当地メニュー(岡山県)★ デミかつ井 そうめん汁 かぶらの甘酢漬け 煮豆 	ごはん 中華スープ 白身魚の中華あん 肉焼売 洋梨缶 	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 大根の旨煮 若芽と胡瓜の酢の物 	ごはん 味噌汁 カレイの生姜煮 筍と菜の花の炒め 白菜の柚子漬け	肉うどん 茄子の田楽 カリフラワーの和え物 	★節分★ 恵方巻き いわしのつみれ汁 五目豆 かぶの梅和え 
3時	★おやつバイキング★	水ようかん(抹茶)	コーヒープリン 	メロンゼリー	バニラババロア	いちごムース 	★喫茶の日★ 
夕	ごはん コーンポタージュ 白身魚のパン粉焼き マカロニのコンソメ煮 りんご缶	ごはん 味噌汁 さばの香味焼き 切干大根の煮物 胡麻ダレ冷奴	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻だれかけ 大学芋 のり佃煮 	ごはん すまし汁 赤魚の柚香焼き 揚げ出し茄子 とろろ芋	ごはん 味噌汁 肉じゃが ピーマンとさつま揚げの炒め 洋梨缶 	ごはん 味噌汁 ますの塩麴焼き だいこんのおかか煮 マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 鶏肉の焼肉風炒め じゃが芋の甘辛煮 ヨーグルト
日計	エネルギー 1358kcal 蛋白質 52.3g 脂質 32.5g 食塩 5.5g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 52.9g 脂質 42.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 56.0g 脂質 45.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 50.8g 脂質 37.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 61.0g 脂質 44.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 57.8g 脂質 44.0g 食塩 8.3g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 50.2g 脂質 29.5g 食塩 7.5g
パン	エネルギー 1382kcal 蛋白質 53.4g 脂質 34.2g 食塩 6.0g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 56.8g 脂質 46.5g 食塩 8.3g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 56.7g 脂質 50.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 52.2g 脂質 38.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 64.2g 脂質 48.3g 食塩 8.4g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 59.0g 脂質 46.2g 食塩 9.4g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 51.5g 脂質 31.3g 食塩 8.0g



2月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き ごぼうサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パンフキホータージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン パンフキホータージュ つくね甘辛焼き ごぼうサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳
昼	スタミナ丼 肉団子の旨煮 	赤飯 味噌汁 鱈のタルタル焼き 切り昆布の炒め煮 マンゴー缶	ごはん 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 南瓜の甘煮 りんご缶	★カレーの日★ チキンカレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬け	ごはん 味噌汁 ますの漬け焼き 大豆とひじきの煮物 キャベツのゆかり和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の香味だれ 切干大根の煮物 かぶ甘酢漬け	釜飯風どんぶり 味噌汁 さつま芋レモン煮 青菜としらすの和え物
3時	★おやつバイキング★	ヨーグルトババロア	コーヒーゼリー	黒ごまプリン	ようかん	ミルクプリン	★イクトス★ ピーチゼリー
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の焼き南蛮漬け 竹輪の炒り煮 マンゴー缶	ごはん 味噌汁 さばの磯辺焼き 青菜の煮びたし さつま芋きんとん	ごはん 中華スープ 鶏肉の中華風焼き 蒸しシューマイ とろろ芋	ごはん 味噌汁 ぶりの生姜風味焼 茄子の炒め煮 胡麻ダレ冷奴	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩ねぎソース 里芋の甘辛煮 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 さつま芋の煮物 りんご缶	ごはん すまし汁 赤魚の西京味噌焼 もやし炒め のり佃煮
日計	エネルギー 1518kcal 蛋白質 62.3g 脂質 45.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1658kcal 蛋白質 58.3g 脂質 56.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 56.8g 脂質 27.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 59.7g 脂質 47.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 56.8g 脂質 36.2g 食塩 5.5g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 57.2g 脂質 48.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1319kcal 蛋白質 52.8g 脂質 29.0g 食塩 5.6g
パン	エネルギー 1594kcal 蛋白質 64.7g 脂質 51.6g 食塩 8.6g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 58.4g 脂質 60.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 58.3g 脂質 29.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 61.0g 脂質 49.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 59.6g 脂質 39.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1641kcal 蛋白質 59.7g 脂質 52.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 54.2g 脂質 30.8g 食塩 6.1g



2月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	かにかま雑炊 ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ 牛乳	白菜の雑炊 ミートボール(黒酢) モロヘイヤのお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ 牛乳	卵雑炊 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(黒酢) モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ 厚揚げの煮物 マカロニサラダ ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ チキンピカタ ゼリー ジャム 牛乳
昼	中華丼 野菜の金平 	★ハンバーグの日★ ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ ひじきの煮付け 青梗菜の和え物 	★めんの日★ ソース焼きそば 中華スープ 焼餃子 もやしのナムル 	ごはん 味噌汁 鯖のカレー風味焼き 車麩の煮物 洋梨缶	ごはん 味噌汁 肉じゃが ピーマンとツナの金平 春菊のポン酢和え  	★バレンタインデー★ ライス オニオンスープ チキンクリーム煮 野菜ソテー コールスローサラダ  	★おこわの日★ 中華おこわ 中華スープ 白身魚のチリソース 野菜の中華煮 菜の花のお浸し 
3時	★おやつバイキング★	チョコムース 	芋ようかん 	いちごゼリー	プリン 	チョコババロア	みかんフルーチェ
夕	ごはん コンソメスープ 鶏肉のデミソース煮 野菜のソテー ヨーグルト 	ごはん すまし汁 豚と白菜の白だし煮 金平牛蒡 マッシュ南瓜	ごはん すまし汁 五目卵焼き 大根の味噌ダレ 冷奴	ごはん コンソメスープ ポークチャップ カリフラワーソテー とろろ芋 	ごはん 味噌汁 鶏肉のスタミナ炒め 菜の花のマスタードソテー 洋梨缶	ごはん コーンポタージュ ポークピカタ いんげんのソテー 白桃缶	ごはん 味噌汁 かに玉 切干の煮物 のり佃煮 
日計	エネルギー 1457kcal 蛋白質 56.7g 脂質 41.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 48.4g 脂質 44.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 62.1g 脂質 43.7g 食塩 8.3g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 52.5g 脂質 43.5g 食塩 6.1g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 64.8g 脂質 49.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1735kcal 蛋白質 59.7g 脂質 57.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 59.7g 脂質 37.6g 食塩 8.7g
パン	エネルギー 1486kcal 蛋白質 58.0g 脂質 43.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 50.9g 脂質 48.6g 食塩 9.1g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 65.5g 脂質 47.6g 食塩 10.0g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 52.0g 脂質 46.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1655kcal 蛋白質 67.5g 脂質 53.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1765kcal 蛋白質 60.5g 脂質 59.5g 食塩 8.5g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 59.3g 脂質 40.2g 食塩 8.9g



2月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳	青菜ときのご粥 ベーコンエッグ いんげんのごま和え 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ 牛乳	かにかまの雑炊 チキンピカタ ポテトサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ いんげんのごま和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン パン♪キノコ♪ポタージュ ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ チキンピカタ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳
昼	カレーうどん 竹輪と野菜の炒め煮 	●セレクトメニュー● ごはん コンソメスープ A: 白身魚フライ B: とんかつ 茄子とウインナーのトマト煮 洋梨缶	★寿司の日★ にぎり寿司 すまし汁 ほうれん草のゆず和え 	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 筍の土佐煮 ほうれん草の胡麻和え	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A: さばの竜田揚げ B: 厚揚げと茄子の甘酢炒め さつま芋と切昆布と煮物 白桃缶	ごはん コンソメスープ 豚肉のトマト煮込み スナップエンドウのバターソテー ピクルスサラダ	ごはん 味噌汁 ますのきのこソース蒸し さつま揚げの生姜炒め 若芽と胡瓜の酢物
3時	★おやつバイキング★	メロンフルーツ	キャラメルプリン	レアチーズムース	抹茶ババロア	水ようかん	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 さばのみりん焼き 里芋の白煮 りんご缶	ごはん 味噌汁 豚肉の幽庵炒め かぶの含め煮 さつま芋きんとん	ごはん すまし汁 鶏肉の山椒焼き 切り昆布の煮付け とろろ芋	ごはん 味噌汁 白身魚の塩麹焼き 里芋煮っころがし 洋風冷奴	ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き 白菜の煮浸し のり佃煮	ごはん 味噌汁 たらしの蒲焼き かぶの和風あんかけ りんご缶	ごはん 中華スープ 鶏肉のコチュジャン炒め 筍のピリ辛煮 ヨーグルト
日計	エネルギー 1469kcal 蛋白質 54.7g 脂質 37.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 46.7g 脂質 45.7g 食塩 6.0g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 65.1g 脂質 33.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 58.3g 脂質 37.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 58.6g 脂質 47.0g 食塩 6.7g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 53.6g 脂質 31.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 59.2g 脂質 32.3g 食塩 6.7g
B		エネルギー 1548kcal 蛋白質 46.4g 脂質 51.7g 食塩 5.8g			エネルギー 1554kcal 蛋白質 57.2g 脂質 44.4g 食塩 6.4g		
パン	エネルギー 1495kcal 蛋白質 56.1g 脂質 39.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 50.1g 脂質 49.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 65.6g 脂質 38.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 59.6g 脂質 39.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 61.0g 脂質 50.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 56.1g 脂質 35.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 60.6g 脂質 34.1g 食塩 7.2g
B		エネルギー 1596kcal 蛋白質 49.8g 脂質 55.5g 食塩 7.2g			エネルギー 1601kcal 蛋白質 59.6g 脂質 47.6g 食塩 7.4g		



2月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	
昼	鶏すき丼 厚揚げの生姜煮 	ごはん 味噌汁 ふくさ卵 茄子の揚げ煮 アスパラの和え物	★カレーの日★ 大豆キーマカレー コンソメスープ マセドアンサラダ 	ごはん 中華スープ よだれ鶏 ほうれん草のオニオンソース煮 シルバーサラダ	★郷土料理～青森県～★ ごはん けの汁 十和田バラ焼き たらの子和え すしこ風 	ごはん 味噌汁 豚肉の南部焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のお浸し	
3時	★おやつバイキング★	杏仁豆腐	ヨーグルトババロア	★イクトス★ パインゼリー 	ぶどうフルーチェ	さつま芋ようかん	
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の有馬焼き ひじき煮付け マンゴー缶	ごはん すまし汁  豚肉の西京味噌焼 冬瓜のあんかけ マッシュ南瓜	ごはん 春雨スープ 厚揚げの麻婆炒め チンゲン菜の中華炒め りんご缶	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 油揚げと野菜の塩炒め とろろ芋 	ごはん 味噌汁 めばるの甘酢炒め 里芋の白煮 冷奴	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 蒸しシュウマイ ヨーグルト 	
日計	1324kcal 蛋白質 54.4g 脂質 26.4g 食塩 5.5g	1538kcal 蛋白質 57.1g 脂質 52.1g 食塩 5.9g	1570kcal 蛋白質 53.3g 脂質 50.4g 食塩 7.8g	1378kcal 蛋白質 53.8g 脂質 34.7g 食塩 6.8g	1584kcal 蛋白質 61.6g 脂質 53.4g 食塩 7.6g	1480kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.9g 食塩 7.6g	
パン	1346kcal 蛋白質 55.7g 脂質 28.2g 食塩 6.0g	1492kcal 蛋白質 57.9g 脂質 48.4g 食塩 7.2g	1539kcal 蛋白質 49.4g 脂質 48.5g 食塩 9.3g	1407kcal 蛋白質 55.2g 脂質 36.5g 食塩 7.3g	1690kcal 蛋白質 64.7g 脂質 65.4g 食塩 8.6g	1510kcal 蛋白質 55.7g 脂質 42.1g 食塩 8.7g	