



2月の献立表



ケアタウン成増デイサービス

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝	赤飯 味噌汁 白身魚の磯辺焼き 切り昆布の炒め煮 黄桃缶	★節分★ 巻き寿司盛り合わせ いわしのつみれ汁 五目豆 かぶの梅和え	ごはん 味噌汁 さばの漬け焼き ひじきの煮付け キャベツのゆかり和え	★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 鶏肉の香味だれ 切干大根の煮物 かぶ甘酢漬け	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
3時	どら焼き ココアワッフル 和風黒糖ムース	★JHCおやつ★	★JHCおやつ★	★パーラーケアタウン★ いちごロールケーキ ハートのチョコプリン	どら焼き ココアワッフル 和風黒糖ムース	やわらかおかき（うす塩） レモンケーキ ババロア
日計	エネルギー - 567kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 7.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 19.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー - 635kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 599kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 22.2 g 食塩 2.6 g
	9	10	11	12	13	14
朝	★ハンバーグの日★ ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ かぼちゃの甘煮 青梗菜の和え物	ごはん 味噌汁 鯖のカレー風味焼き 車麩の煮物 黄桃缶	★めんの日★ ソース焼きそば 中華スープ 焼餃子 マンゴー缶	焼き鳥丼 味噌汁 さつま芋の甘煮 青菜の和え物	ごはん コンソメスープ 白身魚フライ 茄子とウインナーのトマト煮 洋梨缶	★バレンタインデー★ パセリライス オニオングラム バレンタインハンバーグ コールスローサラダ ショコラバナナ
3時	やわらかおかき（うす塩） レモンケーキ ババロア	やわらかおかき（うす塩） レモンケーキ ババロア	そば饅頭 蒸しパンケーキ（黒糖） 豆乳プリン	★JHCおやつ★	★JHCおやつ★	そば饅頭 蒸しパンケーキ（黒糖） 豆乳プリン
日計	エネルギー - 479kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 607kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 605kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.3 g 食塩 2.1 g

	16	17	18	19	20	21
暁	<p>●セレクトメニュー● 中華おこわ 中華スープ</p> <p>A : 白身魚のチリソース B : 肉団子の麻婆あん</p> <p>野菜の中華煮 菜の花のお浸し</p>	<p>●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁</p> <p>A : 鶏肉の山椒焼き B : さばのみぞれあんかけ</p> <p>ふきの煮物 キバツのゆず和え</p>	<p>●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁</p> <p>A : 赤魚の煮付け B : 鶏と野菜の甘辛煮</p> <p>筍の土佐煮 ほうれん草の胡麻和え</p>	<p>●セレクトメニュー● ごはん コンソメスープ</p> <p>A : 豚肉のトマト煮込み B : 鮭のタルタル焼き</p> <p>ブロッコリーのバターリー 大根サラダ</p>	<p>●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁</p> <p>A : さばの竜田揚げ B : 海老カツ</p> <p>さつま芋と切昆布と煮物 白桃缶 とんかつ</p>	<p>●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁</p> <p>A : 銀ひらすの茸ソース B : ハンバーグ おろしソース</p> <p>さつま揚げの生姜炒め 若芽と胡瓜の酢物</p>
3時	そば饅頭 蒸しパンケーキ (黒糖) 豆乳プリン	ミニたい焼き バナナオムレット ヨーグルトゼリー	ミニたい焼き バナナオムレット ヨーグルトゼリー	ミニたい焼き バナナオムレット ヨーグルトゼリー	カステラ饅頭 紅茶ケーキ パインゼリー	★JHCおやつ★
A	エネルギー - 536kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.6g 食塩 4.2g	エネルギー - 523kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.2g 食塩 2.7g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 21.2g 脂質 4.7g 食塩 2.6g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.2g 食塩 2.1g	エネルギー - 633kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.4g 食塩 2.8g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.0g 食塩 2.9g
B	エネルギー - 573kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.1g 食塩 5.1g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.0g 食塩 2.7g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 24.0g 脂質 6.2g 食塩 2.7g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.8g 食塩 2.3g	エネルギー - 591kcal 蛋白質 13.5g 脂質 10.5g 食塩 2.5g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.2g 食塩 3.1g
	23	24	25	26	27	28
暁	ごはん 味噌汁 ふくさ卵 揚げ茄子の煮物 アスパラの和え物	ごはん 味噌汁 キバツメンチカツ もやしのオイスター炒め シルバーサラダ	★カレーの日★ 海老とほうれん草のカレー コンソメスープ マカロニサラダ 福神漬け	★郷土料理★～青森県～ ごはん すまし汁 しょうが味噌おでん ねりこみ（煮物） 長芋の千切り	★寿司の日★ 握りずし すまし汁 春菊のお浸し	ごはん すまし汁 ぶりの味噌漬け焼き がんもの煮物 なすのポン酢和え
3時	★JHCおやつ★	カステラ饅頭 紅茶ケーキ パインゼリー	★パーラーケアタウン★ もも饅頭 杏仁豆腐	カステラ饅頭 紅茶ケーキ パインゼリー	味噌饅頭 はちみつケーキ ぶどうゼリー	味噌饅頭 はちみつケーキ ぶどうゼリー
日計	エネルギー - 505kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.8g 食塩 2.6g	エネルギー - 660kcal 蛋白質 15.2g 脂質 23.6g 食塩 3.7g	エネルギー - 651kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.4g 食塩 4.2g	エネルギー - 581kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.1g 食塩 3.4g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 22.4g 脂質 6.8g 食塩 3.5g	エネルギー - 597kcal 蛋白質 23.9g 脂質 23.4g 食塩 3.2g

