



## 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
昼	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 21.0g 脂質 7.5g 食塩 3.4g	エネルギー 441kcal 蛋白質 13.8g 脂質 11.9g 食塩 4.3g	エネルギー 486kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19.2g 食塩 2.8g	エネルギー 635kcal 蛋白質 21.4g 脂質 20.4g 食塩 2.9g	エネルギー 579kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.5g 食塩 2.1g	エネルギー 599kcal 蛋白質 23.0g 脂質 22.2g 食塩 2.6g
	9	10	11	12	13	14
昼	★ハンバーグの日★ ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ かぼちやの甘煮 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 オニオンスープ 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 14.3g 脂質 11.6g 食塩 2.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.0g 食塩 2.2g	エネルギー 607kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.3g 食塩 3.0g	エネルギー 469kcal 蛋白質 21.6g 脂質 7.8g 食塩 2.7g	エネルギー 477kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.8g 食塩 2.0g	エネルギー 605kcal 蛋白質 17.5g 脂質 16.3g 食塩 2.1g

	16	17	18	19	20	21
昼	●セレクトメニュー● 中華おこわ 中華スープ	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁	●セレクトメニュー● ごはん コンソメスープ	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁
	A: 白身魚のチリソース B: 肉団子の麻婆あん	A: 鶏肉の山椒焼き B: さばのみぞれあんかけ	A: 赤魚の煮付け B: 鶏と野菜の甘辛煮	A: 豚肉のトマト煮込み B: 鱈のタルタル焼き	A: さばの竜田揚げ B: 海老カツ	A: 銀ひらすの茸ソース B: ハンバーグ おろしソース
	野菜の中華煮 菜の花のお浸し	ふきの煮物 キャベツのゆず和え	筍の土佐煮 ほうれん草の胡麻和え	ブロッコリーのバターソテー 大根サラダ	さつま芋と切昆布と煮物 白桃缶 とんかつ	さつま揚げの生姜炒め 若芽と胡瓜の酢物
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
昼	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 キャベツメンチカツ 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
	★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
	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
日計						

