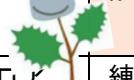




## 2月の献立表(常食)



ケアタウン成増

|        | 日   | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   |
|--------|---|--|--|---|---|---|---|
|        | 1   | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 朝      | 五目雑炊<br>海老入り卵蒸し<br>牛乳   | たまご雑炊<br>いんげんそぼろ煮<br>牛乳  | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>ほうれん草ベーコンソテー<br>ヨーグルト   | わかめ雑炊<br>あんかけ五目卵焼き<br>牛乳  | 食パン・ジャム<br>トマトスープ<br>グラタン<br>ヨーグルト  | ツナと青菜雑炊<br>がんもの煮物<br>牛乳                         | 洋風リゾット風<br>スクランブルエッグ<br>牛乳  |
| （パン）   | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>海老入り卵蒸し<br>牛乳  | 食パン・ジャム<br>クリームポタージュ<br>いんげんそぼろ煮<br>牛乳   |  | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>あんかけ五目卵焼き<br>牛乳  |   | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>がんもの煮物<br>牛乳             | 食パン・ジャム<br>パソフキンポタージュ<br>スクランブルエッグ<br>牛乳  |
| 昼      | スタミナ丼<br>肉団子の旨煮<br> | 赤飯<br>味噌汁<br>白身魚の磯辺焼き<br>切り昆布の炒め煮<br>黄桃缶<br>      | ★節分★<br>巻き寿司盛り合わせ<br>いわしのつみれ汁<br>五目豆<br>かぶの梅和え<br> | ごはん<br>味噌汁<br>さばの漬け焼き<br>ひじきの煮付け<br>キャベツのゆかり和え  | ★カレーの日★<br>チキンカレー<br>コンソメスープ<br>フレンチサラダ<br>福神漬け<br> | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の香味だれ<br>切干大根の煮物<br>かぶ甘酢漬け      | ごはん<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>ピーマンとツナの金平<br>春菊のポン酢和え<br> |
| 3時     | ★おやつバイキング★  | ヨーグルトババロア<br>                                    | 練り切り 節分(赤鬼)<br>                                    | 黒ごまプリン  | ようかん  | ミルクプリン  | ★喫茶の日★<br>                                     |
| 夕      | ごはん<br>味噌汁<br>タラの焼き南蛮漬け<br>竹輪の炒り煮<br>マンゴー缶  | ごはん<br>中華スープ<br>鶏肉の中華風焼き<br>蒸しシューマイ<br>とろろ芋<br> | ごはん<br>味噌汁<br>鰯のタルタル焼き<br>青菜の煮びたし<br>さつま芋きんとん  | ごはん<br>味噌汁<br>豚と白菜の白だし煮<br>里芋の甘辛煮<br>ヨーグルト<br> | ごはん<br>味噌汁<br>ぶりの生姜風味焼<br>茄子の炒め煮<br>胡麻ダレ冷奴  | ごはん<br>味噌汁<br>ぎせい豆腐<br>さつま芋の煮物<br>りんご缶          | ごはん<br>すまし汁<br>赤魚の西京味噌焼<br>もやし炒め<br>のり佃煮  |
| 日<br>計 | エネルギー 1510kcal 蛋白質 64.7 g<br>脂質 43.3 g 食塩 7.3 g   | エネルギー 1465kcal 蛋白質 63.4 g<br>脂質 33.5 g 食塩 8.2 g  | エネルギー 1359kcal 蛋白質 45.1 g<br>脂質 32.6 g 食塩 9.4 g  | エネルギー 1445kcal 蛋白質 59.0 g<br>脂質 46.6 g 食塩 7.1 g   | エネルギー 1417kcal 蛋白質 54.1 g<br>脂質 40.0 g 食塩 7.5 g   | エネルギー 1539kcal 蛋白質 58.4 g<br>脂質 48.0 g 食塩 5.8 g | エネルギー 1494kcal 蛋白質 57.5 g<br>脂質 46.6 g 食塩 6.3 g   |
| パ<br>ン | エネルギー 1544kcal 蛋白質 65.6 g<br>脂質 45.1 g 食塩 8.1 g   | エネルギー 1495kcal 蛋白質 64.3 g<br>脂質 34.9 g 食塩 9.6 g  | エネルギー 1359kcal 蛋白質 45.1 g<br>脂質 32.6 g 食塩 9.4 g  | エネルギー 1506kcal 蛋白質 62.0 g<br>脂質 49.9 g 食塩 8.2 g   | エネルギー 1417kcal 蛋白質 54.1 g<br>脂質 40.0 g 食塩 7.5 g   | エネルギー 1556kcal 蛋白質 58.7 g<br>脂質 47.8 g 食塩 6.7 g | エネルギー 1528kcal 蛋白質 58.4 g<br>脂質 47.5 g 食塩 6.9 g   |



## 2月の献立表(常食)



### ケアタウン成増

|        | 日   | 月  | 火   | 水   | 木  | 金   | 土  |
|--------|---|--|---|---|--|---|--|
|        | 8   | 9  | 10  | 11  | 12   | 13  | 14   |
| 朝      | かにかま雑炊<br>高野豆腐の卵巻き<br>牛乳                        | たまご雑炊<br>はんぺんチーズ乗せ<br>牛乳                                   | 食パン・ジャム<br>コンソメスープ<br>オムレツ<br>ヨーグルト             | 味噌きのこ雑炊<br>ミートボール(柚子おろし)<br>牛乳                                    | 食パン・ジャム<br>パンフキンポタージュ<br>ベーコンエッグ<br>ヨーグルト                        | 中華粥風雑炊<br>豚肉と青梗菜の炒め<br>牛乳                             | わかめ雑炊<br>豚肉と里芋の煮物<br>牛乳  |
| （パン）   | 食パン・ジャム<br>パンフキンポタージュ<br>高野豆腐の卵巻き<br>牛乳         | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>はんぺんチーズ乗せ<br>牛乳                     |   | 食パン・ジャム<br>クリームポタージュ<br>ミートボール(柚子おろし)<br>牛乳                       |  | 食パン・ジャム<br>パンフキンポタージュ<br>豚肉と青梗菜の炒め<br>牛乳              | 食パン・ジャム<br>クリームポタージュ<br>豚肉と里芋の煮物<br>牛乳                                 |
| 昼      | 中華丼<br>大根の煮物<br>                                | ★ハンバーグの日★<br>ごはん<br>味噌汁<br>照り焼きハンバーグ<br>かぼちゃの甘煮<br>青梗菜の和え物 | ごはん<br>味噌汁<br>鯖のカレー風味焼き<br>車麩の煮物<br>黄桃缶         | ★めんの日★<br>ソース焼きそば<br>中華スープ<br>焼餃子<br>マンゴー缶                        | 焼き鳥丼<br>味噌汁<br>さつま芋の甘煮<br>青菜の和え物<br>                             | ごはん<br>コンソメスープ<br>白身魚フライ<br>茄子とウイナーのトマト煮<br>洋梨缶<br>   | ★バレンタインデー★<br>パセリライス<br>オニオンスープ<br>バレンタインハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>ショコラバナナ |
| 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<br>  | プリン  | チョコババロア   | ★イクトス★<br>ピーチゼリー<br>   |
| 夕      | ごはん<br>コンソメスープ<br>鶏肉のデミソース煮<br>マカロニソテー<br>ヨーグルト | ごはん<br>すまし汁<br>厚揚げのスタミナ炒め<br>金平牛蒡<br>洋梨缶<br>               | ごはん<br>すまし汁<br>親子焼き<br>大根の味噌田楽<br>青しそ冷奴         | ごはん<br>味噌汁<br>白身魚の塩ねぎソース<br>菜の花のマスタードソテー <sup>ト</sup><br>とろろ芋<br> | ごはん<br>コンソメスープ<br>タラのムニエルオーロソース<br>カリフラワーソテー <sup>ト</sup><br>白桃缶 | ごはん<br>すまし汁<br>麻婆豆腐<br>きのこのバター蒸し<br>マッシュ南瓜(カレー風味)<br> | ごはん<br>味噌汁<br>かに玉<br>切干の煮物<br>のり佃煮                                     |
| 日<br>計 | エネルギー 1479kcal 蛋白質 59.2 g<br>脂質 41.8 g 食塩 7.0 g | エネルギー 1450kcal 蛋白質 54.5 g<br>脂質 38.2 g 食塩 6.8 g            | エネルギー 1407kcal 蛋白質 52.1 g<br>脂質 40.1 g 食塩 7.0 g | エネルギー 1456kcal 蛋白質 60.6 g<br>脂質 36.2 g 食塩 7.1 g                   | エネルギー 1416kcal 蛋白質 54.0 g<br>脂質 31.6 g 食塩 6.8 g                  | エネルギー 1511kcal 蛋白質 52.4 g<br>脂質 45.7 g 食塩 6.2 g       | エネルギー 1449kcal 蛋白質 49.2 g<br>脂質 39.1 g 食塩 6.7 g                        |
| パ<br>ン | エネルギー 1527kcal 蛋白質 60.8 g<br>脂質 44.6 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1474kcal 蛋白質 54.2 g<br>脂質 38.9 g 食塩 7.7 g            | エネルギー 1395kcal 蛋白質 51.8 g<br>脂質 38.3 g 食塩 7.0 g | エネルギー 1485kcal 蛋白質 61.6 g<br>脂質 37.9 g 食塩 8.2 g                   | エネルギー 1416kcal 蛋白質 54.0 g<br>脂質 31.6 g 食塩 6.8 g                  | エネルギー 1541kcal 蛋白質 53.0 g<br>脂質 46.5 g 食塩 6.9 g       | エネルギー 1508kcal 蛋白質 52.5 g<br>脂質 42.5 g 食塩 7.9 g                        |

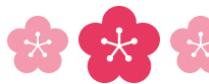


## 2月の献立表(常食)



ケアタウン成増

|      | 日   | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |
|------|---|---|---|---|--|---|---|
|      | 15  | 16  | 17  | 18  | 19   | 20  | 21  |
| 朝    | 五目雑炊<br>筑前煮<br>牛乳                                   | 洋風リゾット風<br>カリフラワーのカレー炒め<br>牛乳                               | 食パン・ピーナツ<br>コンソメスープ<br>スペイン風オムレツ<br>ヨーグルト                                   | ツナと青菜雑炊<br>高野豆腐の野菜あんかけ<br>牛乳                          | 食パン・ジャム<br>クリームポタージュ<br>オムレツ<br>ヨーグルト                                  | ゆかり粥<br>つくね甘辛焼き<br>牛乳   | 中華粥風雑炊<br>いんげんそぼろ煮<br>牛乳                              |
| （パン） | 食パン・ジャム<br>パンフキンポタージュ<br>筑前煮<br>牛乳                  | 食パン・ジャム<br>パンフキンポタージュ<br>カリフラワーのカレー炒め<br>牛乳                 |   | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>高野豆腐の野菜あんかけ<br>牛乳              |  | 食パン・ジャム<br>ポタージュスープ<br>つくね甘辛焼き<br>牛乳                              | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>いんげんそぼろ煮<br>牛乳                 |
| 昼    | カレーうどん<br>竹輪と野菜の炒め煮<br>                             | ★おこわの日★<br>中華おこわ<br>中華スープ<br>白身魚のチリソース<br>野菜の中華煮<br>菜の花のお浸し | ★セレクト★<br>ごはん<br>味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>筍の土佐煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ふきの煮物<br>キャベツのゆず和え | ごはん<br>味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>筍の土佐煮<br>ほうれん草の胡麻和え           | ごはん<br>コンソメスープ<br>豚肉のトマト煮込み<br>ブロッコリーのバーネー <sup>トマト</sup><br>大根サラダ<br> | ★セレクト★<br>ごはん<br>味噌汁<br>A:さばの竜田揚げ<br>B:海老カツ<br>さつま芋と切昆布と煮物<br>白桃缶 | ごはん<br>味噌汁<br>銀ひらすの茸ソース<br>さつま揚げの生姜炒め<br>若芽と胡瓜の酢物<br> |
| 3時   | ★おやつバイキング★  | メロンフルーチェ  | 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   | みかんフルーチェ  |
| 夕    | ごはん<br>味噌汁<br>さばのみりん焼き<br>里芋の白煮<br>りんご缶             | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の幽庵炒め<br>かぶの含め煮<br>さつま芋きんとん<br>             | ごはん<br>すまし汁<br>白身魚の味噌マヨ焼き<br>ビーフン炒め<br>洋風冷奴                                 | ごはん<br>コーンポタージュ<br>豚肉と卵の炒め物<br>いんげんの洋風煮<br>マッシュ南瓜<br> | ごはん<br>味噌汁<br>タラの蒲焼き<br>白菜の煮浸し<br>黄桃缶                                  | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の香味焼き<br>かぶの和風あんかけ<br>のり佃煮<br>                    | ごはん<br>中華スープ<br>白菜と春雨の中華旨煮<br>蓮根の煮物<br>ヨーグルト          |
| A    | エネルギー: 1447kcal 蛋白質: 57.2 g<br>脂質: 35.4 g 食塩: 7.2 g | エネルギー: 1428kcal 蛋白質: 56.0 g<br>脂質: 40.1 g 食塩: 8.0 g         | エネルギー: 1399kcal 蛋白質: 57.4 g<br>脂質: 37.3 g 食塩: 8.2 g                         | エネルギー: 1438kcal 蛋白質: 60.0 g<br>脂質: 39.7 g 食塩: 6.7 g   | エネルギー: 1410kcal 蛋白質: 53.2 g<br>脂質: 32.4 g 食塩: 7.1 g                    | エネルギー: 1464kcal 蛋白質: 55.1 g<br>脂質: 37.2 g 食塩: 7.2 g               | エネルギー: 1453kcal 蛋白質: 58.2 g<br>脂質: 39.4 g 食塩: 8.2 g   |
| パン   |   |   | エネルギー: 1506kcal 蛋白質: 59.4 g<br>脂質: 43.4 g 食塩: 8.2 g                         |   |  | エネルギー: 1525kcal 蛋白質: 50.2 g<br>脂質: 29.6 g 食塩: 6.9 g               |   |
| B    | エネルギー: 1480kcal 蛋白質: 57.7 g<br>脂質: 36.7 g 食塩: 7.8 g | エネルギー: 1458kcal 蛋白質: 56.9 g<br>脂質: 40.6 g 食塩: 8.5 g         | エネルギー: 1399kcal 蛋白質: 57.4 g<br>脂質: 37.3 g 食塩: 8.2 g                         | エネルギー: 1455kcal 蛋白質: 60.3 g<br>脂質: 39.5 g 食塩: 7.6 g   | エネルギー: 1410kcal 蛋白質: 53.2 g<br>脂質: 32.4 g 食塩: 7.1 g                    | エネルギー: 1515kcal 蛋白質: 57.8 g<br>脂質: 39.9 g 食塩: 8.1 g               | エネルギー: 1487kcal 蛋白質: 59.2 g<br>脂質: 40.7 g 食塩: 9.1 g   |
| パン   |   |   | エネルギー: 1506kcal 蛋白質: 59.4 g<br>脂質: 43.4 g 食塩: 8.2 g                         |   |  | エネルギー: 1576kcal 蛋白質: 52.9 g<br>脂質: 32.3 g 食塩: 7.8 g               |   |



## 2月の献立表(常食)



ケアタウン成増

|        | 日   | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |
|--------|---|---|---|---|--|---|---|
|        | 22  | 23  | 24  | 25  | 26   | 27  | 28  |
| 朝      | 青菜雑炊<br>高野豆腐の野菜あんかけ<br>牛乳                       | 鶏雑炊<br>炒り豆腐<br>牛乳                               | 食パン・ジャム<br>コンソメスープ<br>スペイン風オムレツ<br>ヨーグルト          | なめ茸雑炊<br>つくね甘辛焼き<br>牛乳                                | 食パン・ピーナツ<br>クリームポタージュ<br>オムレツ<br>ヨーグルト                     | わかめ雑炊<br>カリフラワーのカレー炒め<br>牛乳                     | ゆかり粥<br>和風スクランブルエッグ<br>牛乳                       |
| （パン）   | 食パン・ジャム<br>クリームポタージュ<br>高野豆腐の野菜あんかけ<br>牛乳       | 食パン・ジャム<br>パンドキンポタージュ<br>炒り豆腐<br>牛乳             |   | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>つくね甘辛焼き<br>牛乳                  |  | 食パン・ジャム<br>ポタージュスープ<br>カリフラワーのカレー炒め<br>牛乳       | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>和風スクランブルエッグ<br>牛乳        |
| 昼      | 鶏そぼろ丼<br>厚揚げの生姜煮<br>                            | ごはん<br>味噌汁<br>ふくさ卵<br>揚げ茄子の煮物<br>アスパラの和え物       | ごはん<br>味噌汁<br>キャベツメンチカツ<br>もやしのオイスター炒め<br>シルバーサラダ | ★カレーの日★<br>海老とほうれん草のカレー<br>コンソメスープ<br>マカロニサラダ<br>福神漬け | ★郷土料理(青森県)★<br>ごはん<br>すまし汁<br>しょうが味噌おでん<br>ねりこみ<br>長いもの千切り | ★寿司の日★<br>にぎり寿司<br>すまし汁<br>春菊のお浸し               | ごはん<br>すまし汁<br>ぶりの味噌漬け焼き<br>がんもの煮物<br>なすのポン酢和え  |
| 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★<br>パインゼリー                                      | ぶどうフルーチェ   | さつま芋ようかん  | ★喫茶の日★<br>                                      |
| 夕      | ごはん<br>味噌汁<br>白身魚の有馬焼き<br>ひじき煮付け<br>マンゴー缶       | ごはん<br>すまし汁<br>豚肉の西京味噌焼<br>冬瓜のあんかけ<br>マッシュ南瓜    | ごはん<br>味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>油揚げと野菜の塩炒め<br>とろろ芋        | ごはん<br>春雨スープ<br>鶏肉のコチュジャン炒め<br>チンゲン菜の中華炒め<br>りんご缶     | ごはん<br>味噌汁<br>めばるの甘酢あん<br>里芋の白煮<br>胡麻ダレ冷奴                  | ごはん<br>中華スープ<br>八宝菜<br>蒸しシュウマイ<br>ヨーグルト         | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の塩麹焼き<br>根菜の炒め煮<br>のり佃煮         |
| 日<br>計 | エネルギー 1403kcal 蛋白質 57.3 g<br>脂質 35.1 g 食塩 6.1 g | エネルギー 1503kcal 蛋白質 62.1 g<br>脂質 46.0 g 食塩 6.2 g | エネルギー 1497kcal 蛋白質 50.5 g<br>脂質 43.4 g 食塩 8.4 g   | エネルギー 1529kcal 蛋白質 56.6 g<br>脂質 43.5 g 食塩 8.5 g       | エネルギー 1419kcal 蛋白質 53.0 g<br>脂質 28.4 g 食塩 8.7 g            | エネルギー 1472kcal 蛋白質 55.0 g<br>脂質 32.0 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1487kcal 蛋白質 56.9 g<br>脂質 49.5 g 食塩 7.1 g |
| パ<br>ン | エネルギー 1458kcal 蛋白質 60.5 g<br>脂質 38.5 g 食塩 6.8 g | エネルギー 1539kcal 蛋白質 61.3 g<br>脂質 47.9 g 食塩 6.9 g | エネルギー 1497kcal 蛋白質 50.5 g<br>脂質 43.4 g 食塩 8.4 g   | エネルギー 1583kcal 蛋白質 59.3 g<br>脂質 46.8 g 食塩 9.5 g       | エネルギー 1419kcal 蛋白質 53.0 g<br>脂質 28.4 g 食塩 8.7 g            | エネルギー 1529kcal 蛋白質 57.9 g<br>脂質 34.7 g 食塩 9.0 g | エネルギー 1539kcal 蛋白質 59.4 g<br>脂質 52.8 g 食塩 7.9 g |