



## 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 海老入り卵蒸し 牛乳	たまご雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ヨーグルト	わかめ雑炊 あんかけ五目卵焼き 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 がんもの煮物 牛乳	洋風リゾット風 スクランブルエッグ 牛乳
（パン）	食パン・ジャム コーンポタージュ 海老入り卵蒸し 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ あんかけ五目卵焼き 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム パン・ポタージュ スクランブルエッグ 牛乳
昼	スタミナ丼 肉団子の旨煮 	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 	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	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	★おやつバイキング★	ヨーグルトババロア	練り切り 節分(赤鬼)	黒ごまプリン	ようかん	ミルクプリン	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 タラの焼き南蛮漬け 竹輪の炒り煮 マンゴー缶	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 鱈のタルタル焼き 青菜の煮びたし さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 豚と白菜の白だし煮 里芋の甘辛煮 ヨーグルト 	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 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 1510kcal 蛋白質 64.7g 脂質 43.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 63.4g 脂質 33.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 45.1g 脂質 32.6g 食塩 9.4g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 59.0g 脂質 46.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 54.1g 脂質 40.0g 食塩 7.5g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 58.4g 脂質 48.0g 食塩 5.8g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 57.5g 脂質 46.6g 食塩 6.3g
パン	エネルギー 1544kcal 蛋白質 65.6g 脂質 45.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 64.3g 脂質 34.9g 食塩 9.6g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 45.1g 脂質 32.6g 食塩 9.4g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 62.0g 脂質 49.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 54.1g 脂質 40.0g 食塩 7.5g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 58.7g 脂質 47.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 58.4g 脂質 47.5g 食塩 6.9g



## 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 高野豆腐の卵巻き 牛乳	たまご雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パンポキポタージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	中華粥風雑炊 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	わかめ雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳
(パン)	食パン・ジャム パンポキポタージュ 高野豆腐の卵巻き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) 牛乳		食パン・ジャム パンポキポタージュ 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳
昼	中華丼 大根の煮物 	★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	★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	★イクトス★ ピーチゼリー 
夕	ごはん コンソメスープ 鶏肉のデミソース煮 マカロニソテー ヨーグルト	ごはん すまし汁 厚揚げのスタミナ炒め 金平牛蒡 洋梨缶 	ごはん すまし汁 親子焼き 大根の味噌田楽 青しそ冷奴	ごはん 味噌汁 白身魚の塩ねぎソース 菜の花のマスタードソテー とろろ芋 	ごはん コンソメスープ タラのムニエルオロソース カリフラワーソテー 白桃缶	ごはん すまし汁 麻婆豆腐 きのこのバター蒸し マッシュ南瓜(カレー風味) 	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 1479kcal 蛋白質 59.2g 脂質 41.8g 食塩 7.0g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 52.1g 脂質 40.1g 食塩 7.0g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 60.6g 脂質 36.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 54.0g 脂質 31.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 52.4g 脂質 45.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 49.2g 脂質 39.1g 食塩 6.7g
パン	エネルギー 1527kcal 蛋白質 60.8g 脂質 44.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 54.2g 脂質 38.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 51.8g 脂質 38.3g 食塩 7.0g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 61.6g 脂質 37.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 54.0g 脂質 31.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 53.0g 脂質 46.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 52.5g 脂質 42.5g 食塩 7.9g



## 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 筑前煮 牛乳	洋風リゾット風 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ピーナツ コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	ゆかり粥 つくね甘辛焼き 牛乳	中華粥風雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳
(パン)	食パン・ジャム パンポキポタージュ 筑前煮 牛乳	食パン・ジャム パンポキポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳		食パン・ジャム ポタージュスープ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳
昼	カレーうどん 竹輪と野菜の炒め煮 	★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	★セレクト★ ごはん 味噌汁  A：鶏肉の山椒焼き B：さばのみぞれあんかけ ふきの煮物 キャベツのゆず和え	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 筍の土佐煮 ほうれん草の胡麻和え	ごはん コンソメスープ 豚肉のトマト煮込み ブロッコリーのバターソテー 大根サラダ 	★セレクト★ ごはん 味噌汁 A：さばの竜田揚げ B：海老カツ さつま芋と切昆布と煮物 白桃缶	ごはん 味噌汁  銀ひらすの茸ソース 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★	メロンフルーチェ	キャラメルプリン	レアチーズムース	抹茶パバロア	水ようかん 	みかんフルーチェ
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 白身魚の味噌マヨ焼き ビーフン炒め 洋風冷奴	ごはん  コーンポタージュ 豚肉と卵の炒め物 いんげんの洋風煮 マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 タラの蒲焼き 白菜の煮浸し 黄桃缶	ごはん  味噌汁 鶏肉の香味焼き かぶの和風あんかけ のり佃煮	ごはん 中華スープ 白菜と春雨の中華旨煮 蓮根の煮物 ヨーグルト
A	エネルギー 1447kcal 蛋白質 57.2g 脂質 35.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 56.0g 脂質 40.1g 食塩 8.0g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 60.0g 脂質 39.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 53.2g 脂質 32.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 58.2g 脂質 39.4g 食塩 8.2g
パン			エネルギー 1506kcal 蛋白質 59.4g 脂質 43.4g 食塩 8.2g			エネルギー 1525kcal 蛋白質 50.2g 脂質 29.6g 食塩 6.9g	
B	エネルギー 1480kcal 蛋白質 57.7g 脂質 36.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 56.9g 脂質 40.6g 食塩 8.5g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 60.3g 脂質 39.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 53.2g 脂質 32.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 57.8g 脂質 39.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 59.2g 脂質 40.7g 食塩 9.1g
パン			エネルギー 1506kcal 蛋白質 59.4g 脂質 43.4g 食塩 8.2g		エネルギー 1576kcal 蛋白質 52.9g 脂質 32.3g 食塩 7.8g		



## 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 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	鶏雑炊 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	なめ茸雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ピーナツ クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	わかめ雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
（パン）	食パン・ジャム クリームポタージュ 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム パンプキンポタージュ 炒り豆腐 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳		食パン・ジャム ポタージュスープ カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	鶏そぼろ丼 厚揚げの生姜煮 	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 長いもの千切り 	★寿司の日★ にぎり寿司 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	★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	★喫茶の日★ 
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 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 春雨スープ 鶏肉のコチュジャン炒め チンゲン菜の中華炒め りんご缶 	ごはん 味噌汁 めばるの甘酢あん 里芋の白煮 胡麻ダレ冷奴	ごはん 中華スープ 八宝菜 蒸しシュウマイ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 根菜の炒め煮 のり佃煮 
日計	エネルギー 1403kcal 蛋白質 57.3g 脂質 35.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 62.1g 脂質 46.0g 食塩 6.2g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 50.5g 脂質 43.4g 食塩 8.4g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 56.6g 脂質 43.5g 食塩 8.5g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 53.0g 脂質 28.4g 食塩 8.7g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 55.0g 脂質 32.0g 食塩 8.0g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 56.9g 脂質 49.5g 食塩 7.1g
パン	エネルギー 1458kcal 蛋白質 60.5g 脂質 38.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 61.3g 脂質 47.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 50.5g 脂質 43.4g 食塩 8.4g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 59.3g 脂質 46.8g 食塩 9.5g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 53.0g 脂質 28.4g 食塩 8.7g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 57.9g 脂質 34.7g 食塩 9.0g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 59.4g 脂質 52.8g 食塩 7.9g