

月間献立表

常食 (なごみ) 総合
2019年2月

ご飯・お粥ともにユニット

ご飯のみ厨房炊飯

すべて厨房

た:たんぱく質 塩:食塩相当量

2月

今月の行事予定

- 2/3 節分の日 恵方巻きを食べよう!
- 2/14 バレンタインデー
チョコを使ったおやつを食べよう!
- 2/22 おでんの日
- 2/23 富士山の日 富士山どらやきを食べよう!



★食材の仕入れや在庫状況により、献立が変更する場合がございます。ご了承ください!!

区分	02/01(金)				02/02(土)				02/03(日)					
朝食	Eリンギとわかめの味噌汁 湯豆腐 ほうれん草のしらす和え 豆乳 麦芽コーヒー				食パン・ジャム コーンと野菜スープ チーズオムレツ シーザーサラダ いなさ牛乳				【2/3 節分の日】 ご飯 またけの味噌汁 ○ほうれん草のきのベーコンソテー ○昆布豆 豆乳 麦芽コーヒー					
昼食	なめこの味噌汁 さわらの塩野菜あんかけ きざみ昆布と竹輪の煮物 茄子のピーナッツ和え みかん				ご飯 白菜の味噌汁 松風焼き れんこん金平 かぼちゃのクリームサラダ 乳酸菌飲料				恵方巻き いわしつみれのすまし汁 小松菜と厚揚げの煮浸し 茶碗蒸し(ささみ) フルーツゼリー					
間食	バームクーヘン				クレープ(バナナ)				ソファール (いちご)					
夕食	ご飯 あさりと野菜のスープ F)青椒牛肉糸 サつまいものレモン煮 小松菜とささみの和え物				ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の甘醤油焼き 炒り豆腐 チンゲン菜とかまぼこ和え				ご飯 大根と大根葉の味噌汁 たらこのこのチリソース炒め F)金平ごぼう 春雨の辛子ソテー和え					
合計	1449kcal た:55.4g 塩:7.4g				1576kcal た:59.5g 塩:8.2g				1451kcal た:56.6g 塩:7.2g					
区分	02/04(月)		02/05(火)		02/06(水)		02/07(木)		02/08(金)		02/09(土)		02/10(日)	
朝食	ご飯 Eリンギの味噌汁 ○まぐろの浅炊き にんじんのたらこ和え 十勝ヨーグルト		豆乳ロールパン 玉ねぎとベーコンのスープ ○スクランブルエッグ トマトのドレッシング和え いなさ牛乳		ご飯 トマトの味噌汁 ○いわしの煮炊き(うめ味) にんじんのごま和え 十勝ヨーグルト		スフレ食パン コーンと野菜スープ ○厚焼き卵 大豆サラダ みかんジュース		ご飯 玉ねぎの味噌汁 ○高野豆腐の寄せ煮 チンゲン菜とかまぼこ和え C aヨーグルト		食パン・ジャム 水菜とほうたてのスープ 肉しゅうまい ○ポテトサラダ いなさ牛乳		ご飯 じゃが芋の味噌汁 ○納豆 小松菜としらすのおかか和え 野菜ジュース	
昼食	きつねそば なすのはさみ揚げ ごぼうとレーズンのサラダ バナナ (麺類)いなり寿司		ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 さわらのバジル風味焼き 切干大根の旨煮 キャベツの塩昆布和え キウイフルーツ (1/2)		ご飯 コーンと野菜スープ 麻婆豆腐 ジャーマンポテト チンゲン菜とかまぼこ和え バナナ		ご飯 けんちん汁 かじきのフリッター サ)ひじきの煮物 白菜のツナ和え 杏仁豆腐		味噌ラーメン 焼きぎょうざ トマトと寒天のサラダ みかん		ご飯 もやし中華スープ 金時豆の甘煮 ブロッコリーのなめ茸和え パイ		ハヤシライス 挽肉入り卵焼き フレッシュサラダ 乳酸菌飲料	
間食	いちごプリン		ドームケーキ カスタード		クリームコンフェ		やわらかサブレ ミルク味		きんつば		ミニあんぱん		焼きドーナツ 豆乳	
夕食	ご飯 またけの味噌汁 鮭の粕漬け焼 チンゲン菜とハム炒め 白和え		ご飯 大根の味噌汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ 肉じゃが もやしのナムル		ご飯 またけのすまし汁 かれいの照焼き ビーフ入り野菜炒め かぼちゃと枝豆のサラダ		ご飯 椎茸のすまし汁 牛丼風煮 サ)人参と油揚げのしりしり風 青菜とささみの辛子醤油和え		ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉のカレー焼き 里芋のごま煮 ポパイサラダ		ご飯 またけのすまし汁 さばの塩焼き 厚揚げと白菜の味噌煮 チンゲン菜の浅漬け		ご飯 あさりとしめじの中華スープ サ)八宝菜 さつま芋の甘露煮 シーザーサラダ	
合計	1531kcal た:59.7g 塩:10.1g		1515kcal た:49g 塩:8g		1469kcal た:55.7g 塩:9.2g		1556kcal た:51.8g 塩:8.5g		1474kcal た:54.3g 塩:9.2g		1437kcal た:52.5g 塩:9g		1543kcal た:46.9g 塩:6.9g	
区分	02/11(月)		02/12(火)		02/13(水)		02/14(木)		02/15(金)		02/16(土)		02/17(日)	
朝食	ご飯 またけの味噌汁 ○炒り豆腐 冷やしトマト ごまポン酢 C aヨーグルト		豆乳ロールパン ほうたてとセロリのスープ ○半熟卵オムレツ ほうれん草とチーズのサラダ いなさ牛乳		ご飯 なめこのあかだし ○にしんの甘露煮 ○昆布豆 みかんジュース		【2/14 バレンタインデー】 食パン・ジャム コーンスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 豆乳 麦芽コーヒー		ご飯 またけの味噌汁 えび茶巾の煮物 ○味付まぐろ おかか風味 C aヨーグルト		食パン・ジャム カリフラワーのコンソメスープ ○五目卵焼き バナナ いなさ牛乳		ご飯 またけとわかめの味噌汁 豆腐のみぞれかけ うぐいす豆 いなさヨーグルト	
昼食	ご飯 具だくさん汁 白身魚のオニオンガーリック サ)筑前煮 白菜とツナのおかかサラダ 杏仁フルーツ		ご飯 またけとわかめの味噌汁 サ)豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 大根サラダ 甘夏みかん		ご飯 大根とわかめの味噌汁 さわらのみぞれ煮 きざみ昆布と豚肉の煮物 トマトと海草のサラダ キウイフルーツ (1/2)		ご飯 白菜とほうたてのスープ サ)ハンバーグ きのこのソースかけ さつまいものレモン煮 きゅうりと新しょうがの酢の物 あんず(2個)		散らし寿司 いわしつみれのすまし汁 かぶとツナの煮物 おからサラダ みかん		ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 たらこのバター蒸し 白菜と豚肉のとろと煮 ほうれん草の菜種和え ヤクルト		ご飯 かぼちゃの味噌汁 タンドリーチキン サ)がんもとかぶの煮物 ひじきと枝豆のサラダ フルーツゼリー	
間食	おしるこ		ソファール (いちご)		ふくら蒸しケーキ (いちご)		チョコパバロア ホイップ添え		ウエハース		ムースシュークリーム		こしあんクリームどら焼き	
夕食	ご飯 えのきとみつばのすまし汁 サ)親子煮 揚げだし豆腐 かぶとみつばの梅和え		ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 ぶりの竜田揚げ おろしポン酢 サ)ひじきの煮物 白和え		ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏肉の香味焼き サ)がんもとかぶの煮物 ひじきと枝豆のサラダ		ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 かれいのムニエル 黒ごまりス 厚揚げのおろし煮 切干大根としらすの香味和え		ご飯 かまぼこのすまし汁 鮭の幽庵焼き 高野豆腐の含め煮 とろろ		ご飯 わかめとえのきの味噌汁 鶏肉の丹波蒸し風 サ)ごぼうと牛肉のしぐれ煮 茄子と大葉のポン酢和え		ご飯 わかめの味噌汁 さばの黄身焼き ジャーマンポテト チンゲン菜の磯和え	
合計	1474kcal た:66.4g 塩:6.9g		1540kcal た:59.1g 塩:7.9g		1540kcal た:64.7g 塩:8.9g		1578kcal た:62.5g 塩:8g		1455kcal た:61.2g 塩:9.8g		1521kcal た:59.5g 塩:7.4g		1512kcal た:59.4g 塩:6.9g	
区分	02/18(月)		02/19(火)		02/20(水)		02/21(木)		02/22(金)		02/23(土)		02/24(日)	
朝食	ご飯 なすの味噌汁 ○豆乳がんと含め煮 ○おくらゆば和え いなさヨーグルト		豆乳ロールパン コーンと野菜スープ 茹でウインナー キャベツのサラダ いなさ牛乳		ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ○いわしのかつお煮 なめたけおろし 野菜ジュース		食パン・ジャム 野菜スープ ○えびシウマイ にんじんサラダ 豆乳 麦芽コーヒー		【2/22 おでんの日】 ご飯 えのきの味噌汁 ○ロールキャベツ煮 いんげんとツナのマヨネーズ和え 十勝ヨーグルト		【2/23 富士山の日】 食パン・ジャム パンキンポタージュ ○ふわふわとりつくね(照焼だれ) 花野菜サラダ カフェオレ		ご飯 えのきの味噌汁 ○さんまの煮炊き 生姜味 おくらと竹輪の和え物 豆乳バナナ	
昼食	讃岐風たぬきうどん こんがり焼きつくね たらもサラダ キウイフルーツ (1/2)		ご飯 水菜の味噌汁 ぶりの照焼き 切干大根とあさりの煮物 なすと青じそのナムル 甘夏みかん		三色丼 かぶと椎茸のすまし汁 春巻き 春雨のポン酢和え ヨーグルト プルーベリーソース		ご飯 クリームシチュー (全員) ほうれん草入りスパニッシュオムレツ カリフラワーとツナのホットサラダ みかん		ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 かれいのケチャップあんかけ きざみ昆布と竹輪の煮物 おくらとザーサイ和え マンゴー		さくらごはん 里芋と油揚げの味噌汁 擬製豆腐 アスパラの炒め物 蒸し茄子浸し フルーツゼリー		ご飯 そうめん汁 ぶり大根 きのこ糸こんにゃくの炒めもの ほうれん草とかにかまのお浸し 乳酸菌飲料	
間食	チョコマーブルケーキ		ソファール (いちご)		コーヒーゼリー ホイップ添え		塩ようかん		スイートポテト		富士山どら焼き		豆乳クリーム入りプリン	
夕食	ご飯 なすの味噌汁 さんまの蒲焼 サ)切干大根の煮物 おくらとしらすのおかか和え		ご飯 白菜ときのこのスープ 豚肉となすの味噌炒め 南瓜の煮物 ほうれん草のドレッシング和え		きこの炊き込みごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 さわらの幽庵焼き りんごとさつま芋のきんとん 春菊のごま和え		ご飯 かぼちゃの味噌汁 鮭の紅葉焼き 大根と豚バラの煮物 蒸しキャベツの塩昆布和え		ご飯 ほうれん草の味噌汁 おでん風煮 金平ごぼう トマトサラダ		ご飯 竹輪と大根葉のすまし汁 鯖の味噌煮 サ)筑前煮 大根とホタテのサラダ		ご飯 もやしの味噌汁 チキンピカタ サ)五目煮豆 拌三絲	
合計	1450kcal た:49.5g 塩:8.9g		1566kcal た:58.3g 塩:8.8g		1482kcal た:57.1g 塩:8g		1500kcal た:53g 塩:6.1g		1469kcal た:53.7g 塩:10.9g		1526kcal た:58.2g 塩:8.3g		1500kcal た:64.6g 塩:7.5g	
区分	02/25(月)		02/26(火)		02/27(水)		02/28(木)		<p>まめ知識! <免疫力アップでインフルエンザ予防></p> <ul style="list-style-type: none"> ○細胞を強くして、ウイルスの進入を防ぐ。 たんぱく質とビタミンAを積極的に摂取しましょう。 ○腸内細菌を整えて、免疫力をアップする。 発酵食品や食物繊維の豊富なものを摂取しましょう。 ○免疫力を高めるために、ファイトケミカルを積極的にとる。 野菜や果物を摂取しましょう。 ○あったかメニューで免疫力を活性化させる。 血行促進作用食品を積極的に摂取しましょう。 料理を冷めにくくする工夫をしましょう。 					
朝食	ご飯 Eリンギの味噌汁 ふきと厚揚げの煮物 ○梅干し 十勝ヨーグルト		食パン・ジャム セロリとベーコンのスープ ○まるオムレツ 春雨サラダ いなさ牛乳		ご飯 なすの味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) ほうれん草のごま和え 野菜ジュース		食パン・ジャム セロリとほうたてのスープ ○ポテト入りミートローフ ○マカロニサラダ いなさ牛乳							
昼食	ご飯 かぶとほうたてのコンソメスープ エビフライ ポークビーンズ ごぼうサラダ 黄桃		かき揚げうどん 蓮根入り肉団子の甘辛煮 茄子のピーナッツ和え 杏仁豆腐		ねぎとろ丼 いわしつみれのすまし汁 かぼちゃのいとこ煮 白菜と海草のサラダ みかんヨーグルト		カレーライス 香の物 肉しゅうまい 1個 なすのおかか和え 甘夏みかん							
間食	きみしぐれ		ミニたい焼き		ソフトドーナツ		いちごプリン							
夕食	ご飯 豚汁 サ)かれいの煮つけ サ)里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの菜種和え		ご飯 しめじの味噌汁 すき焼き風煮 じゃが芋とコーンの煮物 トマトと大葉のサラダ		ご飯 なめこの味噌汁 さわらの塩こうじ焼き 肉じゃが 花野菜サラダ		ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 赤魚のおろし煮 南瓜の煮物 ほうれん草としらすのおかか和え							
合計	1527kcal た:60.4g 塩:8.6g		1427kcal た:43.7g 塩:8.5g		1403kcal た:57.3g 塩:7.4g		1541kcal た:51.6g 塩:8.8g							