

2月 お献立 デイケア



2月1日(土)

豚肉の生姜焼き  
マカロニサラダ  
竹輪天  
白菜の煮浸し  
香の物  
ご飯

E 638kcal P 16.6g F 27.1g  
C 80.5g Na 2.6g

2月8日(土)

豆腐ハンバーグ 生姜あん  
焼きビーフン  
ひじき煮  
オムレツ  
香の物

E 453kcal P 13.4g F 7.5g  
C 81.1g Na 3.1g

2月2日(日)  
のり塩チキンカツ  
ハンバーグ  
もやしのソテー  
青梗菜の中華和え  
香の物  
節分

E 476kcal P 15.3g F 13.8g  
C 72g Na 2g

2月3日(月)  
根菜つくね  
柚子香る白菜サラダ  
卵の花  
オムレツ  
香の物

E 515kcal P 12.8g F 14g  
C 82.6g Na 3.5g

2月4日(火)  
鱈の野菜甘酢あん/花天  
高菜パスタ  
竹輪の磯辺揚げ  
クワイの粒マスタード和え  
香の物

E 501kcal P 20.7g F 8.4g  
C 82.8g Na 2.5g

2月5日(水)  
チキンカレー  
イタリアンサラダ  
カニクリーミーコロッケ  
フルーツ  
福神漬

E 653kcal P 17.9g F 23.8g  
C 88.5g Na 2.7g

2月6日(木)  
赤魚の生姜焼き  
キャベツサラダ  
水餃子  
大学芋  
香の物

E 469kcal P 15.8g F 7g  
C 83.4g Na 1.6g

2月7日(金)  
かつ煮  
ツイストマカロニサラダ  
つきこんのピリ辛炒め  
青梗菜のごま和え  
香の物

E 569kcal P 15.5g F 15.7g  
C 89.1g Na 2.7g

2月9日(日)  
ハムポテトサラダフライ  
大根サラダ  
人参のしりしり  
クワイの小エビ炒め  
香の物

E 466kcal P 9.1g F 12.5g  
C 76.9g Na 1.7g

2月10日(月)  
豚肉と木耳の玉子炒め/春巻き  
中華春雨  
青菜のナムル  
コーン焼売  
香の物

E 495kcal P 13.6g F 13g  
C 79.4g Na 2.4g

2月11日(火)  
梅しそチキンカツ  
ほうれん草平焼き  
切干大根のゆず風味  
さつま芋のレモンあん  
香の物  
建国記念

E 512kcal P 13.1g F 11.1g  
C 88.5g Na 2.3g

2月12日(水)  
タラの西京焼き  
肉じゃが  
甘辛バーグ  
茄子の生姜醤油  
香の物

E 466kcal P 18.5g F 7.4g  
C 77.7g Na 2.3g

2月13日(木)  
黒酢鶏  
竹輪煮  
ポテトサラダ  
かに風味焼売  
香の物

E 564kcal P 15.1g F 15.5g  
C 88.4g Na 2.5g

2月14日(金)  
ハートのハンバーグ  
クラムチャウダー  
小松菜のピーナッツ和え  
ショコラブチケーキ  
香の物  
Happy Valentine's Day

E 523kcal P 15.3g F 11.4g  
C 87.3g Na 2.4g

2月15日(土)  
海老かつ タルタルソース  
キャベツサラダ  
青菜の胡麻和え  
さつま芋のレモンあん  
香の物

E 571kcal P 12.2g F 15.5g  
C 94.9g Na 2.3g

2月16日(日)  
オムレツ ミートソース  
野菜炒め  
パンプキンサラダ  
ウインナー  
香の物

E 497kcal P 12.1g F 14.6g  
C 76.3g Na 2.4g

2月17日(月)  
メバルの山椒照り焼き  
菜の花の辛し和えコロッケ  
あざりと大根の時雨煮  
三色豆  
香の物

E 499kcal P 17.7g F 9.5g  
C 90.1g Na 2.6g

2月18日(火)  
味噌カツ  
白菜の中華サラダ  
厚焼き玉子  
かぼちゃ煮  
香の物

E 581kcal P 15.8g F 17.7g  
C 87g Na 2.6g

2月19日(水)  
厚揚げのすき煮  
春巻き  
ポテトサラダ  
焼売  
香の物

E 555kcal P 12.6g F 18g  
C 83.6g Na 2.1g

2月20日(木)  
ハンバーグデミグラスソース  
カクテルサラダ  
チンゲン菜ソテー  
フライドポテト  
香の物

E 537kcal P 13.8g F 20.1g  
C 75.2g Na 2g

2月21日(金)  
鯖の塩焼き  
じゃが芋のそぼろあん  
高野豆腐煮  
ブロッコリーのバターソテー  
香の物

E 540kcal P 17.2g F 16.7g  
C 77.7g Na 2.4g

2月22日(土)  
酢豚/生姜揚げ餃子  
シルバーサラダ  
小松菜の煮浸し  
浅利の佃煮  
香の物

E 451kcal P 12.8g F 6.1g  
C 83.7g Na 2.5g

2月23日(日)  
チキンステーキおろしソース/竹輪天  
白菜サラダ  
大豆の煮物  
かぼちゃ煮  
香の物  
天皇誕生日

E 514kcal P 15.4g F 13.8g  
C 80.6g Na 2.6g

2月24日(月)  
ロースとんかつ  
高菜スパゲティ  
がんもと人参の煮物  
オムレツ  
香の物  
振替休日

E 575kcal P 16.4g F 17.3g  
C 84.5g Na 2.3g

2月25日(火)  
ハヤシライス  
マカロニサラダ  
切干大根の中華和え  
フルーツ  
香の物

E 604kcal P 11.8g F 21.8g  
C 87g Na 3g

2月26日(水)  
肉じゃがコロッケ  
柚子香る白菜サラダ  
たまねぎ棒  
もやしのソテー  
香の物

E 525kcal P 9.6g F 13.8g  
C 89.1g Na 2.2g

2月27日(木)  
鶏のから揚げ  
チャブチェ  
ほうれん草平焼き  
菜の花の煮浸し  
香の物

E 477kcal P 15.2g F 10.8g  
C 76.1g Na 1.4g

2月28日(金)  
白身魚の香味ソース  
大根の青じそサラダ  
ミニハンバーグ  
青のりポテト  
香の物

E 445kcal P 17.3g F 8.4g  
C 73g Na 2.1g



※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分