

2月 お献立 デイケア



2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
クラッシュハムカツ 粒マスター ポンゴレスパゲティ もやしのソテー <sup>1</sup> 青梗菜の中華和え 香の物	厚揚げジャージャンソース 蒸し鶏の中華サラダ 卵の花 インゲンソテー <sup>1</sup> 香の物	メバルの生姜焼き 高菜パスタ 栗とさつまいものおつまみ揚げ 大豆の煮物 香の物	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 チャブチエ ブロッコリーのサラダ 水餃子 香の物	チキンカレー ツイストマカロニサラダ しろ菜のソテー <sup>1</sup> フルーツ 福神漬	タラの香味ソース 和風ひじきサラダ 青梗菜のごま和え 肉焼売 香の物	肉団子の甘酢あん／生姜揚げ餃子 焼きビーフン もやしのナムル かぼちゃ煮 香の物
E 447kcal C 78.2g P 11.3g Na 2.1g F 9.3g	E 442kcal C 79.1g P 12.4g Na 3.3g F 7.8g	E 451kcal C 80.3g P 18.7g Na 2g F 5.3g	E 468kcal C 82.9g P 11.8g Na 2.1g F 12g	E 656kcal C 86.4g P 17.8g Na 2.7g F 25.1g	E 439kcal C 76.4g P 17.5g Na 2.6g F 6.3g	E 455kcal C 85.7g P 11.4g Na 2.7g F 6.5g
2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
えびかつ 大根サラダ 人参のしりしり クワイのカレー炒め 香の物	鯵の照り焼き 中華春雨 がんも煮 青菜のナムル 香の物	黒酢鶏 白菜サラダ 厚焼き玉子 卵の花 香の物	縞ホッケの野菜あん ペンネアラビアータ 甘辛バーグ 茄子の生姜醤油 香の物	牛肉コロッケ 炊き合わせ ハムマリネ 焼売 香の物	ハートのハンバーグ クラムチャウダー <sup>1</sup> 小松菜のおかか和え ショコラチーズケーキ 香の物	鶏天 おろしソース キャベツサラダ 青菜の胡麻和え さつま芋のレモンあん HAPPY VALENTINE'S DAY
E 492kcal C 79.2g P 11.1g Na 1.9g F 13.7g	E 459kcal C 77.5g P 17.6g Na 2.5g F 7.5g	E 522kcal C 85.2g P 15.8g Na 2.3g F 12.1g	E 519kcal C 80.9g P 17.8g Na 2.8g F 12.8g	E 533kcal C 93.8g P 11.3g Na 2g F 12.3g	E 519kcal C 87.9g P 16.1g Na 2.3g F 11g	E 438kcal C 80.3g P 10.9g Na 2.2g F 7.5g
2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
オムレツ 野菜炒め パンプキンサラダ ブロッコリーソテー <sup>1</sup> 香の物	菜の花の辛し和えコロッケ やきそば ほうれん草平焼き 小松菜のソテー <sup>1</sup> 香の物	タラの幽庵焼き 春雨サラダ オクラの塩昆布和え 水餃子 香の物	ハヤシライス 蓮根ひじきサラダ 切干大根のそぼろ炒め フルーツ 香の物	ホキの野菜甘酢あん あさりと大根の時雨煮 棒さつま揚げ チンゲン菜の炒め物 香の物	味噌カツ 白菜サラダ ブロッコリーのバターソテー <sup>1</sup> オムレツ 香の物	鶏の照り焼き／カレーコロッケ シルバーサラダ 小松菜の煮浸し 金時豆 香の物
E 492kcal C 77.9g P 11.3g Na 2.3g F 14.1g	E 509kcal C 88g P 10.1g Na 1.9g F 11.7g	E 423kcal C 79.7g P 16.1g Na 2.7g F 3.1g	E 586kcal C 86.4g P 12.1g Na 3.6g F 20.7g	E 401kcal C 76g P 16.2g Na 2.5g F 2.3g	E 501kcal C 79.9g P 15.9g Na 2.3g F 11.9g	E 538kcal C 86.8g P 12.9g Na 1.5g F 14.7g
2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
ハムマヨサラダフライ 白菜の韓国風サラダ <sup>1</sup> 大豆の煮物 焼売 香の物	豆腐ステーキ そぼろあん 高菜スパゲティ ごぼうサラダ 茄子の煮びたし 香の物	ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ 切干大根の中華和え ひじき煮 香の物	メバルの西京焼き 山菜パスタ 肉焼売 もやしのソテー <sup>1</sup> 香の物	鶏のから揚げ／ほうれん草平焼き チャブチエ 菜の花の煮浸し 金時豆 香の物	鯵の葱味噌焼き 白菜サラダ 田舎煮 インゲンソテー <sup>1</sup> 香の物	豆腐ハンバーグ 中華あん キャベツと塩昆布のパスタ 竹輪天 しろ菜のナムル 香の物
E 483kcal C 79.5g P 12.4g Na 2g F 12.2g	E 516kcal C 80g P 11.3g Na 2.1g F 15.6g	E 578kcal C 84.8g P 13.6g Na 2.8g F 20.3g	E 431kcal C 72.9g P 17.7g Na 1.7g F 6.8g	E 513kcal C 83.5g P 16.2g Na 1.4g F 11g	E 430kcal C 72.6g P 18.2g Na 2.3g F 6.3g	E 480kcal C 84g P 14.7g Na 3g F 8.6g

※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