



かわいの家

特別養護老人ホーム

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)	
朝	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 ワインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳					
	御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 チキン菜の和え物	★麦ごはん ◇◇◇節分◇◇◇春節 ★巻き寿司・いなり 湯豆腐 もやしの和え物	★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 いわしつみれと野菜の煮物 ムース	御飯 卵と野菜の炒め物 キャベツのごママヨ和え	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	★麦菜飯 さばの塩焼き 豚とキャベツの炒め物 オクラの和え物	◇おそば屋さんランチ◇ ★鶴南塩そば 卵豆腐の蟹あんかけ 香の物						
	御飯 魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 焼肉風 なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 メバルの煮付け 春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 とりつけ お麸と青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(わかめ・ねぎ)						
	1434kcal 蛋白質 57.8g 脂質 31.7g 食塩相当 7.1g	1482kcal 蛋白質 55.8g 脂質 41.9g 食塩相当 6.3g	1408kcal 蛋白質 57.6g 脂質 35.5g 食塩相当 7.7g	1384kcal 蛋白質 61.6g 脂質 32.2g 食塩相当 8.1g	1476kcal 蛋白質 59.2g 脂質 33g 食塩相当 6.6g	1476kcal 蛋白質 54.6g 脂質 42g 食塩相当 5.7g	1351kcal 蛋白質 58.5g 脂質 37.5g 食塩相当 8.7g	1371kcal 蛋白質 58.5g 脂質 37.5g 食塩相当 8.7g					
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)	
朝	御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましょ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳					
	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え	★麦ごはん 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ とろろとオクラの梅風味	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりの和え物	御飯 たらの揚げ浸し 卵とじ きゅうりの和え物	★ゆかり麦ごはん えびの卵焼き 野菜のそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 ゼリー(青りんご)	★麦ごはん ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え						
	御飯 親子煮 キヤベツの酢みそかけ ゼリー(ピーチ) お吸物(麸・ねぎ)	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 赤魚の塩麹焼き なすのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き きんびらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 大根のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 肉団子の南蛮漬け えびともやしの炒め物 ゼリー(パイン) お吸物(青菜)						
	1433kcal 蛋白質 62.6g 脂質 33.8g 食塩相当 6.3g	1415kcal 蛋白質 59.7g 脂質 34.6g 食塩相当 6.4g	1407kcal 蛋白質 57.8g 脂質 46.5g 食塩相当 6.7g	1407kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34g 食塩相当 6.7g	1407kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.4g 食塩相当 6.9g	1439kcal 蛋白質 55.9g 脂質 33.7g 食塩相当 6.6g	1390kcal 蛋白質 59.2g 脂質 35.8g 食塩相当 5.5g	1429kcal 蛋白質 59.2g 脂質 35.8g 食塩相当 5.7g					
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)	
朝	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(麸・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコルスローサラダ ジャム(マラード) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュリーセージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	御飯 ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 いわし蒲焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳					
	御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★麦ごはん 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	★みぞラーメン かに焼売 フルーツ(黄桃缶)	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 白身魚フライ さつまいもの甘煮 オクラの酢の物	◇◇特別メニュー冬◇◇ ★中華粥 フカヒレ入り鍋 ミニエビチリ 冬野菜のサラダ 杏仁ムース	★麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニソテー レタスサラダ						
	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 白身魚のカレー風味焼き ペーントンと野菜の炒め物 切干大根の和え物 お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め 大根の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き じゃがいものそぼろ炒め ツナと花野菜のサラダ 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 豆腐ときのこの炒め物 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麸・葉)						
	1437kcal 蛋白質 63.7g 脂質 33.3g 食塩相当 6.8g	1404kcal 蛋白質 59.6g 脂質 27g 食塩相当 6.6g	1383kcal 蛋白質 58g 脂質 44.8g 食塩相当 7.7g	1476kcal 蛋白質 60.3g 脂質 32.9g 食塩相当 7.3g	1428kcal 蛋白質 54.5g 脂質 31.3g 食塩相当 6.2g	1428kcal 蛋白質 54.9g 脂質 38.8g 食塩相当 7.2g	1395kcal 蛋白質 62.4g 脂質 42.4g 食塩相当 5.8g	1464kcal 蛋白質 62.4g 脂質 42.4g 食塩相当 5.8g					

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	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)						
朝	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ワインナーと野菜のソテー ミニボテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー <sup>1</sup> フルーツ(黄桃缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳						
	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみ炒め ちくわとキャベツの和え物	御飯 白身魚のクリーム煮 大根サラダ ゼリー(オレンジ)	★ビリ辛そぼろうどん 水餃子(ポン酢) チキンときゅうりの和え物	★麦ごはん あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	◇今月のスイーツ◇ 御飯 パンバーグ 青菜とコーンのソテー <sup>2</sup> デザート(フリッケーキ)	★きのこそば 厚揚げのおろしポン酢 さつまいもサラダ	★麦菜めし 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し						
	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜の和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ デミソースがけ ほうれん草のソテー <sup>3</sup> ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)	御飯 かれいの焼き浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁(麺・わかめ)						
	I群 <sup>4</sup> - 蛋白質 脂質 計 食塩相当	1448kcal 63 g 36.3 g 6.9 g	I群 <sup>4</sup> - 蛋白質 脂質 計 食塩相当	1407kcal 56.7 g 23.7 g 5.8 g	I群 <sup>4</sup> - 蛋白質 脂質 計 食塩相当	1440kcal 55.7 g 43.6 g 6.7 g	I群 <sup>4</sup> - 蛋白質 脂質 計 食塩相当	1454kcal 64.8 g 34.5 g 6.1 g	I群 <sup>4</sup> - 蛋白質 脂質 計 食塩相当	1565kcal 56 g 42 g 6.3 g	I群 <sup>4</sup> - 蛋白質 脂質 計 食塩相当	1374kcal 60.2 g 30.5 g 6.7 g	I群 <sup>4</sup> - 蛋白質 脂質 計 食塩相当

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります