

2月のお献立

友愛会
山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
屋 食 間 食	今月の献立(平均) エネルギー：688kcal たんぱく質：21.4g 脂質：19.4g 炭水化物：104.7g 食塩相当量：3.5g					
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
屋 食 間 食	ごはん 絹さやの味噌汁 赤魚の煮付け さつまいものレモン煮 マンゴーゼリー 抹茶まんじゅう 緑茶	恵方巻 すまし汁 五目豆煮 フルーチェ いちご 節分たまごボーロ アップルジュース	ごはん さといもの味噌汁 豚肉の香味炒め/さわらの梅照り焼き もやしの和風和え バナナ プリン カルシウムウエハース	ごはん チンゲン菜の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き ブロッコリーのドレッシング和え ヨーグルト オレンジソース 紫芋まんじゅう ほうじ茶	きつねきしめん ゆかりごはん なすのそぼろ煮 ぶどうゼリー チョコパウンドケーキ レモンティー	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のくわ焼き じゃがいものツナ煮 杏仁豆腐 きな粉ミニパンケーキ ミルクティー
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
屋 食 間 食	カレーピラフ きのこスープ 貝柱フライ ヨーグルト キウイソース クリームコンフェ カフェオレ	ごはん かぶのポトフ いんげんのソテー 野菜サラダ マンゴーゼリー コアイチゴ カルシウムウエハース	かき玉うどん 梅菜めし さつま揚げの煮付け 杏仁豆腐 もみじまんじゅう ほうじ茶	ごはん クリームシチュー 牛肉コロッケ いちごゼリー あずきクリームワッフル コーラ	ごはん すまし汁 味噌おでん えんどうの山椒炒め バナナ やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	松花堂弁当 ごはん・さつまいもの味噌汁 タラのかぶらみぞれ煮 れんこんの炒め煮 青菜のなめだけ和え フルーチェ りんご ハートのチョコプリン カルシウムウエハース
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
屋 食 間 食	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉の生姜炒め 大根サラダ 青りんごゼリー いちご蒸しケーキ ミルクティー	味噌ラーメン ごはん 焼売の中華あんかけ 杏仁豆腐 黒糖まんじゅう ほうじ茶	ごはん 麩の味噌汁 さばのおろし煮 アスパラの炒め物 フルーチェ ピーチ ソフトクリームヨーグルト カルシウムウエハース	ごはん ポタージュスープ トマト煮込みハンバーグ/ホキのムニエル キャベツのサラダ ヨーグルト ストロベリーソース バウムクーヘン レモンティー	炒飯 わかめスープ 蒸し鶏の中華ドレッシング和え マンゴーゼリー コーヒークリームワッフル グレープジュース	ごはん 豆腐の味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 小松菜のナムル バナナ 今川焼き 緑茶
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
屋 食 間 食	たぬきそば 菜めし 根菜つみれの煮物 杏仁豆腐 ドーナツ はちみつレモン	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き さつまいもの炒り煮 バナナ やわらかおかき のりしお ほうじ茶	ハヤシライス ミートオムレツ カリフラワーのドレッシング和え マンゴーゼリー カスタードケーキ カフェオレ	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のカレー焼き パンプキンサラダ マスカットゼリー ココアムース カルシウムウエハース	ごはん なすの味噌汁 マスの利休焼き/牛肉のしぐれ煮 さといものくず煮 フルーチェ オレンジ 田舎まんじゅう 緑茶	ごはん すまし汁 味噌かつ ブロッコリーのピーナツ和え ヨーグルト ストロベリーソース クリームパン サイダー