

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
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 食食塩相当量：3.5g					
2日 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	3日 恵方巻 すまし汁 五目豆煮 フルーチェ いちご	4日 ごはん さといもの味噌汁 <small>豚肉の香味炒め/さわらの梅照り焼き</small> もやしの和風和え バナナ	5日 ごはん チングン菜の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き プ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	6日 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	7日 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
9日 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	10日 ごはん かぶのボトフ いんげんのソテー 野菜サラダ マンゴーゼリー	11日 かき玉うどん 梅菜めし さつま揚げの煮付け 杏仁豆腐	12日 ごはん クリームシチュー 牛肉コロッケ いちごゼリー	13日 ごはん すまし汁 味噌おでん えんどうの山椒炒め バナナ	14日 松花堂弁当 <small>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</small>
16日 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	17日 味噌ラーメン ごはん 焼売の中華あんかけ 杏仁豆腐	18日 ごはん 麩の味噌汁 さばのおりし煮 アスパラの炒め物 フルーチェ ピーチ	19日 ごはん ポタージュスープ <small>トマト煮込みハンバーグ/ホキのムニエル</small> キャベツのサラダ ヨーグルトストロベリーソース	20日 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	21日 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
いちご蒸しケーキ ミルクティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ソフトクリームヨーグルト カルシウムウエハース	バウムクーヘン レモンティー	コーヒークリームワッフル グレープジュース	今川焼き 緑茶
23日 たぬきそば 菜めし 根菜つみれの煮物 杏仁豆腐	24日 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	25日 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	26日 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	27日 ごはん なすの味噌汁 <small>マスの利休焼き/牛肉のしぐれ煮</small> さといものくず煮 フルーチェ オレンジ	28日 ごはん すまし汁 味噌かつ プ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
ドーナツ はちみつレモン	やわらかおかき のりしお ほうじ茶	カスタードケーキ カフェオレ	ココアムース カルシウムウエハース	田舎まんじゅう 緑茶	クリームパン サイダー

令和8年