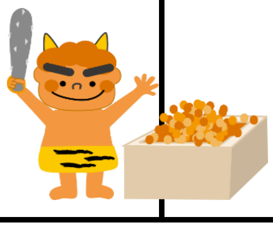
2 月　献 立 表

月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 中華スープ 鶏肉と玉葱の炒め物 海鮮ビーフン 大根の甘酢和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 吹雪饅頭 ｴﾈﾙｷﾞｰ 105kcal 657kcal 塩分 2.1g	2 ごはん 味噌汁 魚の梅干し風味煮 にら炒め 隠元のピーナッツ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 419kcal 炭酸饅頭 ｴﾈﾙｷﾞｰ 64kcal 483kcal 塩分 2.9g	3 ★節分★ 彩り散らし寿司 つみれ汁 鶏肉の西京漬け焼き 五目豆 白菜漬け ｴﾈﾙｷﾞｰ 538kcal 小豆ムース ｴﾈﾙｷﾞｰ 71kcal 609kcal 塩分 3.8g
5 ごはん 味噌汁 和風ハンバーグきのこあん 茄子のおろし煮 南瓜サラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 603kcal パイ饅頭 ｴﾈﾙｷﾞｰ 103kcal 706kcal 塩分 3.1g	6 ごはん すまし汁 魚の味噌煮 煮奴 隠元の和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 463kcal ワッフル ｴﾈﾙｷﾞｰ 66kcal 529kcal 塩分 3.8g	7 ごはん 中華風卵スープ 麻婆豆腐 春雨炒め 青梗菜とツナの和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 547kcal 杏仁フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 54kcal 601kcal 塩分 2.2g	8 ごはん 味噌汁 魚の幽庵焼き 大根のそぼろあんかけ とろろ芋 ｴﾈﾙｷﾞｰ 461kcal カステラ饅頭 ｴﾈﾙｷﾞｰ 80kcal 541kcal 塩分 3.1g	9 ごはん 味噌汁 豚肉の卵とじ 小松菜と油揚げの和え物 ポテトサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 512kcal ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 80kcal 592kcal 塩分 3.0g	10 海老天うどん 根菜の煮物 もやしの和え物 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 433kcal ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 80kcal 513kcal 塩分 3.8g
12 ごはん 味噌汁 魚の照焼き ひじきの煮付け 小松菜のお浸し ｴﾈﾙｷﾞｰ 427kcal ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 80kcal 507kcal 塩分 2.8g	13 ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め 南瓜の煮物 酢の物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 512kcal 味噌饅頭 ｴﾈﾙｷﾞｰ 60kcal 572kcal 塩分 3.0g	14 五目炒飯 中華スープ 野菜春巻き 中華和え フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 479kcal ドームケーキ(チョコ) ｴﾈﾙｷﾞｰ 108kcal 587kcal 塩分 3.2g	15 ごはん スープ 鶏肉のレモン焼き マカロニソテー 人参サラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 464kcal 水ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 73kcal 537kcal 塩分 2.0g	16 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 里芋の煮っころがし 春菊のおかか和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 439kcal ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 80kcal 519kcal 塩分 3.3g	17 ごはん 味噌汁 牛肉とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 切昆布の炒め煮 キャベツのゆかり和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 404kcal どら焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ 100kcal 504kcal 塩分 3.7g
19 ごはん すまし汁 豚肉のオイスタースース炒め さつま芋の甘煮 大根と蟹カマのサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal クリームブッセ ｴﾈﾙｷﾞｰ 75kcal 61Okcal 塩分 3.4g	20 ごはん 味噌汁 魚の薬味焼き 大根の煮物 白菜の和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 424kcal イチゴゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 71kcal 495kcal 塩分 3.0g	21 ハヤシライス 野菜たっぷりスープ グリーンサラダ フルーツポンチ ｴﾈﾙｷﾞｰ 565kcal ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 80kcal 645kcal 塩分 2.4g	22 ごはん すまし汁 魚の野菜あんかけ 蓮根の土佐煮 酢味噌和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 423kcal 豆乳プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 60kcal 483kcal 塩分 3.1g	23 ごはん 味噌汁 豚肉と筍の和風炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 511kcal ワッフル ｴﾈﾙｷﾞｰ 71kcal 582kcal 塩分 2.8g	24 ごはん 中華スープ 魚の葱ソース 蒸しシューマイ 青梗菜のポン酢かけ ｴﾈﾙｷﾞｰ 468kcal 抹茶ババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ 80kcal 548kcal 塩分 2.6g
26 ごはん スープ 魚のムニエル かぶの洋風煮 カリフラワーとハムのサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 459kcal カステラ ｴﾈﾙｷﾞｰ 85kcal 544kcal 塩分 2.5g	27 ごはん 味噌汁 柳川風煮 焼き茄子 青菜の和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 529kcal ミニクリームパン ｴﾈﾙｷﾞｰ 114kcal 643kcal 塩分 3.3g	28 ごはん 味噌汁 魚のフライ 野菜ソテー 若布と胡瓜の酢の物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 414kcal ミニシュークリーム ｴﾈﾙｷﾞｰ 63kcal 477kcal 塩分 3.3g			すべてのお客様を お食事で笑顔に ほほえみプロジェクト がんばろう ニッポン！ Iseo Healthcare Corp.

献立は発注等の都合により、変更する事があります。　　　　デイホーム　高円寺北ふれあいの家

2 月　献立表（夕　食）

月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 味噌汁 魚の梅香焼き 筍のピリ辛炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ミートボール 558kcal 塩分　3.4g	2 ごはん 味噌汁 魚の照焼き ひじきの煮付け 茄子の生姜醤油和え 煮豆 623kcal 塩分　3.4g	3 ごはん すまし汁 豚肉の生姜炒め ふろふき大根 キャベツの香味和え 豆の胡麻和えサラダ 527kcal 塩分　2.9g
5 ごはん 中華スープ 魚の焼き南蛮漬け 春雨の炒め煮 青梗菜の磯辺和え 焼売 578kcal 塩分　3.2g	6 ごはん 味噌汁 鶏肉の薬味焼き 水菜の煮浸し 大根のゆかり和え だし巻卵 558kcal 塩分　2.7g	7 ごはん 味噌汁 鶏肉のごまだれ焼き 切昆布の煮付け 大根の甘酢漬け 里芋のそぼろあん 520kcal 塩分　2.6g	8 ごはん すまし汁 魚の粕漬け焼き 炒りどり なます 煮豆 548kcal 塩分　2.6g	9 ごはん すまし汁 魚の野菜あん さつま芋のみつ煮 春菊のお浸し 炒り豆腐 559kcal 塩分　2.8g	10 ごはん 味噌汁 豚かつ 蓮根キンピラ 青菜の和え物 漬物 546kcal 塩分　3.1g
12 ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き じゃが芋のおかか煮 キャベツのゆかり和え マカロニサラダ 517kcal 塩分　3.1g	13 ごはん すまし汁 魚の胡麻ネーズ焼き がんもの煮付け 菜の花のお浸し 煮豆 543kcal 塩分　2.9g	14 ごはん 味噌汁 魚の磯辺焼き 南瓜の煮付け 白菜の柚子風味 厚揚げのそぼろ煮 481kcal 塩分　3.3g	15 ごはん 味噌汁 ポークチャップ キャベツの粒マスタードソテー 和風サラダ さんまの蒲焼き 652kcal 塩分　2.5g	16 ごはん 味噌汁 豚肉のキムチ炒め 五目旨煮 なめたけ和え 昆布豆 549kcal 塩分　3.1g	17 ごはん 味噌汁 魚の照焼き生姜風味 ぜんまいの炒り煮 キャベツの和え物 ミニハンバーグ 633kcal 塩分　3.9g
19 ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 厚揚げ焼き 温野菜サラダ きゃらぶき 593kcal 塩分　3.6g	20 ごはん すまし汁 魚の味噌漬け焼き ひじきの煮付け 小松菜の胡麻和え だし巻卵 524kcal 塩分　2.8g	21 ごはん 味噌汁 魚の柚庵焼き 鶏五目豆 かぶの甘酢漬け 南瓜サラダ 572kcal 塩分　2.3g	22 ごはん 味噌汁 魚の漬け焼き 厚揚げの炒め煮 水菜の和え物 ごぼうサラダ 684kcal 塩分　3.3g	23 ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の胡麻煮 さつま揚げの炒め物 ほうれん草のポン酢和え 昆布の佃煮 544kcal 塩分　3.9g	24 ごはん 中華スープ 豚肉のピリ辛炒め 蓮根の煮物 春巻き フルーツ 594kcal 塩分　2.3g
26 ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛焼き 根菜の煮物 胡麻豆腐 ポテトサラダ 570kcal 塩分　3.3g	27 ごはん すまし汁 鶏肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ 586kcal 塩分　2.8g	28 ごはん 味噌汁 魚の甘酢あんかけ ごぼうの炒り煮 野菜の三色和え 焼売 465kcal 塩分　2.8g			すべてのお客様を お食事で笑顔に ほほえみプロジェクト がんばろう ニッポン! Iseco Healthcare Corp.

お弁当はなるべく早めに食べましょう。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。　　デイホーム　高円寺北ふれあいの家