



2月 献立表



	火	水	木	金	土
				1 ごはん 味噌汁 魚の梅干し風味煮 竹輪の磯辺揚げ 隠元のピーナツ和え エネルギー 477kcal	2 散らし寿司 つみれ汁 鶏肉の照り焼き 五目豆 白菜漬け エネルギー 539kcal
				炭酸饅頭 エネルギー 63kcal	小豆ムース エネルギー 71kcal
				540kcal 塩分 3.1g	610kcal 塩分 3.9g
4 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 エネルギー 569kcal	5 ごはん 味噌汁 魚の幽庵焼き 大根のあんかけ とろろ芋 エネルギー 438kcal	6 ごはん 中華風玉子スープ 麻婆豆腐 春雨炒め 青梗菜とツナの和え物 エネルギー 594kcal	7 ごはん すまし汁 魚の味噌煮 煮奴 隠元の和え物 エネルギー 463kcal	8 ごはん 味噌汁 鶏肉の親子煮 蓮根のきんぴら キャベツの梅おかか和え エネルギー 484kcal	9 きつねうどん 根菜のそぼろ煮 もやしの和え物 フルーツ エネルギー 490kcal
パイ饅頭 エネルギー 103kcal	オレンジゼリー エネルギー 62kcal	杏仁フルーツ エネルギー 53kcal	カステラ饅頭 エネルギー 80kcal	ワッフル エネルギー 65kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
672kcal 塩分 3.1g	500kcal 塩分 3.1g	647kcal 塩分 2.6g	543kcal 塩分 3.8g	549kcal 塩分 3.0g	570kcal 塩分 3.6g
11 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 エネルギー 424kcal	12 ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め 大根の煮物 酢の物 エネルギー 480kcal	13 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 里芋の煮ころがし 春菊のおかか和え エネルギー 427kcal	14 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 エネルギー 462kcal	15 五目炒飯 中華スープ 野菜春巻き 中華和え フルーツ エネルギー 477kcal	16 ごはん 味噌汁 牛肉とピーマンの炒め物 切昆布の炒め煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 423kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	味噌饅頭 エネルギー 60kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ドームケーキ(チョコ) エネルギー 105kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	どら焼き エネルギー 99kcal
504kcal 塩分 2.8g	540kcal 塩分 3.0g	507kcal 塩分 3.3g	567kcal 塩分 1.9g	557kcal 塩分 3.5g	522kcal 塩分 3.7g
18 ごはん すまし汁 豚肉のオイスターソース炒め さつまいもの甘煮 大根と蟹カマのサラダ エネルギー 511kcal	19 ごはん 味噌汁 魚の薬味焼き 南瓜の煮物 白菜の和え物 ふんわり蒸しパン エネルギー 530kcal	20 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 エネルギー 522kcal	21 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 エネルギー 433kcal	22 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 エネルギー 502kcal	23 ごはん 中華スープ 魚の葱ソース 蒸しシューマイ 青梗菜のポン酢がけ エネルギー 467kcal
クリームブッセ エネルギー 66kcal	マドレーヌ エネルギー 63kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	豆乳プリン エネルギー 64kcal	シュークリーム エネルギー 63kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
577kcal 塩分 2.9g	528kcal 塩分 2.7g	602kcal 塩分 2.4g	497kcal 塩分 3.2g	565kcal 塩分 2.6g	547kcal 塩分 2.8g
25 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 エネルギー 422kcal	26 ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 焼き茄子 青菜の和え物 エネルギー 530kcal	27 ごはん 味噌汁 魚のフライ 野菜ソテー 若芽と胡瓜の酢の物 エネルギー 455kcal	28 ごはん 味噌汁 豚肉の卵とじ 小松菜の炒め物 ポテトサラダ エネルギー 512kcal		
カステラ エネルギー 103kcal	クリームパン エネルギー 112kcal	いちごゼリー エネルギー 71kcal	マドレーヌ エネルギー 84kcal		
525kcal 塩分 2.6g	642kcal 塩分 3.3g	526kcal 塩分 3.2g	596kcal 塩分 3.1g		

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 (配食)



月	火	水	木	金	土
				1 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	2 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 573kcal 塩分 2.9g
4 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 547kcal 塩分 3.5g	5 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 517kcal 塩分 2.7g	6 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 519kcal 塩分 2.6g	7 ごはん すまし汁 魚の粕漬け焼き 炒りどり なます 煮豆 518kcal 塩分 2.6g	8 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 588kcal 塩分 3.4g	9 ごはん 味噌汁 豚かつ 蓮根きんぴら 青菜の和え物 漬物 545kcal 塩分 3.1g
11 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 521kcal 塩分 3.1g	12 ごはん すまし汁 魚のゴマネーズ焼き がんもの煮付け 菜の花のお浸し 煮豆 515kcal 塩分 2.9g	13 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	14 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 鰯の蒲焼き 640kcal 塩分 2.8g	15 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	16 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
18 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 575kcal 塩分 3.4g	19 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 521kcal 塩分 2.8g	20 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 571kcal 塩分 2.3g	21 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 昆布佃煮 538kcal 塩分 3.9g	22 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 600kcal 塩分 3.7g	23 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 682kcal 塩分 3.2g
25 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 588kcal 塩分 3.5g	26 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	27 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 524kcal 塩分 2.9g	28 ごはん 味噌汁 魚の南蛮漬け 切昆布の炒め煮 ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ 528kcal 塩分 3.0g		

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