

◆ 希望苑 デイサービス2月献立表 ◆



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 ポークケチャップ アスパラガスのお浸し 味噌汁(わかめ・卵) 漬物 黄桃(缶)	筑前煮 いわし団子汁 ぶどう豆 みかん 太巻き	わかめごはん ムキカレイの照り焼き 里芋の揚げだし 味噌汁(ニラ・卵) バナナ	さつまいもの甘煮 バナナ かき玉そば かにかま天	ご飯 赤魚白醤油焼き なすのみそ炒め すいとん 漬物 パイン(缶)	牛玉丼 白菜ごま和え 味噌汁(なめこ・玉葱) 洋ナシ(缶)
ドームケーキ(カスタード)	小麦まんじゅう	フルーツゼリー	水ようかん(栗)	プリン	バームクーヘン
I補* - 576kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.7g 食塩 3.2g	I補* - 636kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11g 食塩 4.4g	I補* - 493kcal 蛋白質 24.6g 脂質 7g 食塩 4.6g	I補* - 622kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.2g 食塩 6.6g	I補* - 480kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.5g 食塩 1g	I補* - 620kcal 蛋白質 20.1g 脂質 25.6g 食塩 2.5g
9	10	11	12	13	14
ご飯 ぎせい豆腐 <銀あん> ふろふき大根 味噌汁(豚肉・里芋) 漬物 マンゴー(缶)	ご飯 サバの味噌煮 辛子和え 吸物(はんぺん・長ネギ) 漬物 パイン(缶)	肉うどん おかか和え ぶどう豆 バナナ	チャーハン エビチリ ワカメスープ 杏仁豆腐(ソフト)	ご飯 鶏肉の西京焼き 白菜とツナの煮物 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) 漬物 マンゴー(缶)	ご飯 助宗タラとかぶのつや煮 小松菜と卵のオイスターソース炒 味噌汁(大根・きゃべつ) 漬物 フルーツカクテル
カステラ	ロールちゃん	吹雪まんじゅう	ヨーグルトゼリー	水ようかん(抹茶)	ババロリア
I補* - 571kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.6g 食塩 3.5g	I補* - 552kcal 蛋白質 24.8g 脂質 16.9g 食塩 3.5g	I補* - 623kcal 蛋白質 29.4g 脂質 14g 食塩 5.6g	I補* - 497kcal 蛋白質 26.4g 脂質 11.6g 食塩 3.5g	I補* - 586kcal 蛋白質 28g 脂質 15.4g 食塩 2.9g	I補* - 484kcal 蛋白質 25.1g 脂質 9.3g 食塩 3.6g
16	17	18	19	20	21
ご飯 あじフライ 煮物(かぼちゃ) 味噌汁(なめこ・玉葱) 漬物 パイン(缶)	ご飯 プルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 卵とネギのスープ 漬物 黄桃(缶)	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 豚汁 漬物 みかん(缶)	ご飯 肉豆腐 白菜ごま和え 味噌汁(なめこ・玉葱) 漬物 バナナ	しょうゆおこわ風 てんぷら 天つゆ のっぺ きのご汁 みかん	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 黄身酢かけ 吸物(はんぺん・こまつな) 漬物 パイン(缶)
シルキーコッタ	黒糖ふかし	蒸しケーキ	黒糖まんじゅう	カルピスゼリー	水ようかん(芋)
I補* - 558kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.8g 食塩 2.2g	I補* - 634kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.4g 食塩 2.1g	I補* - 591kcal 蛋白質 30.9g 脂質 14.6g 食塩 3.5g	I補* - 532kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.4g 食塩 3g	I補* - 495kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.4g 食塩 2.6g	I補* - 569kcal 蛋白質 23g 脂質 16.6g 食塩 3g
23	24	25	26	27	28
カレーライス 小松菜入り卵炒め 味噌汁(豆腐・わかめ) 漬物(福神漬) フルーツカクテル(缶)	重箱弁当	セレクトメニュー A) ミックスサンド B) グラタン ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ フルーツヨーグルト アップルティー	日本全国ラーメンの旅 «第13回» 高山ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐(ソフト)	ご飯 自家製ポテトコロッケ 小松菜と人参のぬた 味噌汁(大根・油揚げ) 漬物 洋ナシ(缶)	ご飯 サバのねぎみそ焼き ひじきの煮物 沢煮碗 漬物 黄桃(缶)
よもぎまんじゅう	コーヒーゼリー	水ようかん風	ババロリア	シベリア	クレープ
I補* - 542kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.9g 食塩 4.4g	I補* - 533kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.8g 食塩 5g	I補* - 223kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.6g 食塩 0.8g	I補* - 565kcal 蛋白質 27.4g 脂質 13.6g 食塩 7.2g	I補* - 615kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.1g 食塩 2.2g	I補* - 648kcal 蛋白質 23.2g 脂質 29.5g 食塩 3.8g

*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。