

2月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

							令和07年02月01日(土)
朝							御飯 【UP↑】コーンスープ おみじ &具だくさんトマト煮 牛乳
昼							◇ミックスフライランチ 御飯 けんちん汁 Eフライ&メンチカツ 付)キャベツ 春雨サラダ ヨーグルト
おやつ							どら焼き カスタード
夕							御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &白菜の煮浸し ごま豆腐
							Eレキ - 1730kcal
							蛋白質 57g
							食塩相当 7.1g

	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉の塩麴焼き &具だくさんトマト煮 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &白菜煮 牛乳
昼	◎節分 助六寿司 鬼除け汁 いわしハンバーグのおろしあん ポテトサラダ	◇さわらの西京焼御膳 御飯 つみれ汁 さわらの西京焼き 付)焼きなす 鶏もつ煮 フルーツ(りんご)	◇旅するランチ~韓国~ ビビンバ 春雨スープ 餃子 デザート(ゼリー)	◇あじの蒲焼き定食 御飯 お吸い物(塩ちゃんこ) あじの蒲焼き 付)さつま芋の甘煮 厚揚げの煮物 フルーツ(バナナ)	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 ワカメスープ 回鍋肉 春巻き フルーツ(オレンジ)	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 さつま汁 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(キウイ)	◇穴子丼定食 穴子丼 けんちん汁 天ぷら ヨーグルト
おやつ	卵ボーロ	吹雪饅頭	チョコパイ	ドームケーキ	ソフトサラダ	味噌饅頭	バームロール
夕	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 キノコのグリン香味ソース &いんげんの炒め物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 なます	御飯 【UP↑】夜の豚汁 麻婆なす 中華冷奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &切干大根煮 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油 &野菜ソテー 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ツナとブロッコリーのサラダ
	Eレキ - 1676kcal	Eレキ - 1579kcal	Eレキ - 1785kcal	Eレキ - 1727kcal	Eレキ - 1725kcal	Eレキ - 1764kcal	Eレキ - 1747kcal
	蛋白質 60.9g	蛋白質 70.1g	蛋白質 65.4g	蛋白質 68.2g	蛋白質 58.5g	蛋白質 65.6g	蛋白質 63.1g
	食塩相当 7.7g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.9g	食塩相当 7.7g	食塩相当 7.5g

	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】ポタージュ おみじ〜トマトハヤシソース 【UP↑】プレーンヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏の焦がし醤油 &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 あじのみりん焼き &ほうれん草煮 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼 &白菜の煮浸し 牛乳	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】ポタージュ 鮭のタルタルソース 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 メダカの照焼き &南瓜の煮物 牛乳
昼	◇チキンロールランチ 御飯 クリームスープ キノコ(いんげん・人参) 付)ブロッコリー 人参サラダ デザート	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー グリーンサラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 塩ちゃんこスープ 擬製豆腐 付)オクラ なすの田楽 デザート(ゼリー)	◇ぶりのねぎ味噌焼き定食 御飯 さつま汁 ぶりのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ)	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 3色野菜の塩ごまダレ 杏仁デザート	◇バレンタイン ツナとトマトの Pasta クラムチャウダー 豚しゃぶサラダ バレンタインデザート	◇ミートローフランチ 御飯 クリームスープ ミートローフ 付)スタッフエンドウ ポテトサラダ デザート(ゼリー)
おやつ	おかき のり	バームクーヘン	どらやき あんこ	ブドウゼリー	炭酸饅頭	チョコかけバームクーヘン	おかき コンボポタージュ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &南瓜の煮物 カリフラワーの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め タマゴサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &きんぴらごぼう ごま豆腐	御飯 【UP↑】夜の豚汁 おろし豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわら西京焼き &ひじきの煮物 納豆
	Eレキ - 1619kcal	Eレキ - 1653kcal	Eレキ - 1831kcal	Eレキ - 1697kcal	Eレキ - 1725kcal	Eレキ - 1692kcal	Eレキ - 1651kcal
	蛋白質 69.5g	蛋白質 56.8g	蛋白質 68.5g	蛋白質 70.9g	蛋白質 74.2g	蛋白質 61.8g	蛋白質 59.1g
	食塩相当 8g	食塩相当 6.7g	食塩相当 8.3g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7g	食塩相当 7.5g	食塩相当 6.1g

提供: 日清医療食品株式会社



2月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	御飯 【UP↑】コンスープ とりつくね &ブロッコリーの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】コンスープ 鶏肉の照焼き~カワラ添え 【UP↑】プレーンヨーグルト	ホテとたまごのお粥 さばの塩麴焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】ポタージュ 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 牛乳
昼	◇あじフライ&コロッケ 御飯 野菜たっぷりスープ あじフライとコロッケ 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(りんご)	◇かつ煮定食 御飯 つみれ汁 かつ煮 グリーンサラダ~人参ソース デザート	◇あったかカレーうどん カレーうどん だし巻き玉子 切干大根のサラダ	◇松風御膳 御飯 のっぺい汁 松風焼き 付)甘酢生姜 かぼちゃのサラダ デザート(ゼリー)	◇魚のねぎソース定食 御飯 けんちん汁 魚の竜田揚げ~ねぎソースがけ バナナ炒め フルーツ(オレンジ)	◇そばろ井定食 二色そばろ井 塩豚汁 大学芋 ヨーグルト	◇フライのトマトソースかけ 御飯 パンケーキ 2種盛フライ~トマトソース きゅうりの塩昆布和え フルーツ(キウイ)
おやつ	ぼたぼた焼き	豆乳ドーナツ	黒糖饅頭	おかし きなこ	抹茶パンケーキ	コーヒー牛乳プリン	酒まんじゅう
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 菜の花のお浸し	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き トマトサラダ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 銀ひらすのおおさおろし煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼きそば~香味ソース &南瓜の煮物 カワラの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 中華冷奴
	エネルギー 1766kcal 蛋白質 65.5g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1712kcal 蛋白質 62.3g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1761kcal 蛋白質 72.1g 食塩相当 8g	エネルギー 1676kcal 蛋白質 77.4g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1675kcal 蛋白質 58.7g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 61.8g 食塩相当 5.2g	エネルギー 1768kcal 蛋白質 57.2g 食塩相当 7.1g

	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
朝	御飯 【UP↑】朝の豚汁 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	おおすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】コンスープ 鮭のタルタルソース 牛乳	御飯 【UP↑】コンスープ 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 野菜たっぷりスープ デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト・スタップ・エンドウ マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 クリームスープ スパニッシュオムレツ 付)スタップ・エンドウ ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	◇旅するランチ~長崎~ ちゃんぽん 海老かつ デザート	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス かぼちゃとブロッコリーのサラダ フルーツ(イチゴ) 乳酸菌飲料	◇鶏のうま塩唐揚げ定食 御飯 けんちん汁 うま塩唐揚げ 付)キャベツ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	◇サモンのタルタル焼きランチ 御飯 パンケーキ サモンのタルタル焼き 付)甘煮人参 ビーンズサラダ フルーツ(バナナ)
おやつ	パームロール	ルマンド	カスタードケーキ	どらやき ずんだ	いちごゼリー	白い風船
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油 &きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 赤魚の煮付け &いんげんの炒め物 ごま豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜炒め 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカの照焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼 &ひじきの煮物 とろろ
	エネルギー 1817kcal 蛋白質 63.7g 食塩相当 6g	エネルギー 1771kcal 蛋白質 62.8g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1698kcal 蛋白質 63.3g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1801kcal 蛋白質 64.8g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1649kcal 蛋白質 68.1g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1677kcal 蛋白質 66.4g 食塩相当 6.3g

提供：日清医療食品株式会社

今月の栄養課おすすめメニュー

2月は伝統行事の【節分】や、若い世代の方たちにも人気の【バレンタインデー】に行事食を提供します。他にも新メニューや、1月に「甘くて美味しい」と皆様からご好評頂いたイチゴをもう一度提供しますので楽しみにしててください♪



- ・ 2日(日) 節分 助六寿司、鬼除け汁
- ・ 4日(火) 旅するランチ~韓国~ビビンバ
- ・ 8日(土) 穴子丼、天ぷら
- ・ 12日(水) ぶりのねぎ味噌焼き定食
- ・ 14日(金) バレンタイン ツナとトマトのパスタ
- ・ 21日(金) 2食そばろ井定食
- ・ 25日(火) 旅するランチ~長崎~ちゃんぽん
- ・ 26日(水) イチゴ
- ・ 27日(木) 鶏のうま塩唐揚げ定食

