

2月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	令和08年02月01日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリーソー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	鮭のお粥 さばの味噌煮 &里芋の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】バナナヨーグルト	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポタージュ 鶏肉の塩麩焼き～インゲン 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 牛乳
昼	◇あじフライ定食 御飯 豚汁 あじフライ&クリームコロッケ 付)キャベツ 人参サラダ ヨーグルト	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 ワカメスープ 切干大根のサラダ 杏仁デザート	◎節分 助六寿司 すまし汁 いわしの梅おろし 五目煮豆	◇旅するランチ～韓国～ ビビンバ 春雨スープ チヂミ レモンゼリー	◇あんかけ焼きそばランチ あんかけ焼きそば 卵スープ 点心(焼売) フルーツ(白桃缶)	◇あじの蒲焼き定食 御飯 味噌ちゃんこ あじの蒲焼き 付)大根おろし 油麩とじゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 すまし汁 肉団子の甘酢炒め きゅうりの和え物 フルーツ(マンゴー)
おやつ	どらやき カスタード	吹雪饅頭	卵ホーロ	チョコパイ	ドームケーキ	ソフトサラダ	味噌饅頭
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす オクラの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカの照り焼き &青梗菜の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソー ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の卵炒め なすのおかか和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 大根なます
エネルギー	1681kcal	1681kcal	1611kcal	1833kcal	1548kcal	1727kcal	1669kcal
蛋白質	52.7g	60.8g	67.7g	75.3g	60.1g	66.4g	53.1g
食塩相当	7.1g	6.8g	8.6g	7.2g	6.8g	6.9g	6.6g

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】コンソープ オムレツ～野菜ソー 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 紅鮭の塩焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	お粥のお粥 豆腐ハンバーグ &いんげんソー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 あじのみりん焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &カリフラワーおかか 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇ミックスフライランチ 御飯 コンソープ Eビフライ&キンカツ 付)キャベツ ポテのたらこバターソー フルーツ(みかん缶)	◇擬製豆腐御膳 御飯 味噌汁 擬製豆腐 付)オクラ キャベツの肉みそ炒め ヨーグルト	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー フレッシュサラダ コロッケ 乳酸菌飲料	◇さわらの西京焼御膳 御飯 お吸い物 さわらの西京焼き 付)なす 鶏もつ煮 フルーツ(パイ)	◇小町中華セット(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)	◇かわいいの野菜あんかけ定食 御飯 けんちん汁 かわいいの野菜あんかけ 春菊のごま味噌和え ビタミンゼリー	◇バレンタイン 御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト シーフードマリネ バレンタインデザート
おやつ	※おやつなし	やわらかおかき のり	バームクーヘン	どらやき あんこ	ソフトぼうろ	炭酸饅頭	チョコプリン
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &ブロッコリーの炒め物 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ビーマンの肉詰め &ほうれん草の煮浸し カリフラワーの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらものムニエル &具だくさんトマト煮 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜の豚汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴
エネルギー	1444kcal	1586kcal	1772kcal	1697kcal	1713kcal	1664kcal	1681kcal
蛋白質	57.4g	62.1g	65.7g	70g	59.4g	58.2g	62g
食塩相当	5.9g	7.9g	6.7g	7.3g	6.9g	6.6g	7.5g

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの醤油麩焼き &かぼちゃの煮物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(あんず) 【UP↑】ポタージュ 野菜入りスクランブルエッグ～野菜ソー添 牛乳	鮭のお粥 かわいいの煮付け &大根と人参の煮物 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 【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 &いんげんソー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の焦し醤油 &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇うなぎ丼ランチ うなぎ丼 お吸い物 天ぷら フルーツ(カテル缶)	◇かつ煮定食 御飯 お吸い物 かつ煮 白菜のゆかり和え フルーツ(みかん缶)	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 春雨スープ 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまダレ フルーツ(マンゴー)	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 味噌汁 小松菜のお浸し ヨーグルト	◇ぶりのねぎ味噌焼き定食 御飯 けんちん汁 ぶりのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 ポテサラダ フルーツ(バナナ)	◇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)ブロッコリー マカロニサラダ グレープゼリー	◇ポテトグラタンランチ バターロール マレードジャム トマトスープ ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(キウイ)
おやつ	やわらかおかき コンポタージュ	ぼたぼた焼き	豆乳ドーナツ	黒糖饅頭	やわらかおかき きなこ	抹茶パンケーキ	プリンケーキ
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 ブルーベリーゼリー	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &切干大根煮 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼きチキン香味ソース &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ごま豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 八宝菜 ブロッコリーの胡麻和え
エネルギー	1634kcal	1574kcal	1737kcal	1591kcal	1602kcal	1654kcal	1696kcal
蛋白質	57g	58.8g	65.8g	71.4g	61.7g	60.6g	59.6g
食塩相当	5.8g	6.3g	7.1g	6.5g	6.5g	6g	7.8g

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

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 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 だし巻きたまご &かりん粉-おかか 【UP↑】バナナヨーグルト	ホテとたまごのお粥 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の味噌汁 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】コンスープ オムレツ~いんげんソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 照焼きチキ &野菜炒め 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇松風御膳 御飯 味噌汁 松風焼き 付)オクラ ひじきの白和え フルーツ(黄桃缶)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 付)インゲン ポパイター いちごゼリー	◇サーモンの鰯焼きランチ 御飯 ハンバーグ サーモンの鰯焼き 付)甘煮人参 ビーンズサラダ フルーツ(バナナ)	◇旅するランチ~香川~ しっぽくうどん けんちゃん ずんだどら焼き	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス ブロッコリーのサラダ 人参ソース コロッケ 乳酸菌飲料	◇旅するランチ~埼玉~ 御飯 具だくさん汁 豚みそ漬け焼き 付)キャベツ さつま芋とベーコンの炒め物 ヨーグルト	◇たらのみぞれあん定食 御飯 味噌汁 たらのみぞれあん バナナ炒め 抹茶ムース
おやつ	酒まんじゅう	ハーフロール	ルマンド	星たべよ	人形焼き	チョコドームケーキ	白い風船
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 カールのあおさおろし煮 青梗菜の和え物	御飯 【UP↑】夜の豚汁 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 青椒肉絲 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 なすの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 かれの煮付け &大根と人参の煮物 中華奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 温泉卵
エネルギー	1512kcal	1742kcal	1650kcal	1685kcal	1711kcal	1709kcal	1530kcal
蛋白質	65.4g	64.5g	65.1g	66g	58.5g	68.3g	63.8g
食塩相当	6.6g	6.7g	6.3g	7.2g	6.5g	7.3g	6.6g

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

まだまだ厳しい冬の寒さが残るこの頃ですが、2月3日(火)の節分は冬の終わり、
2月4日(水)の立春は春の始まりとされています。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時でもありますので、規則正しい食生活で体調を整えましょう!

- ・ 3日(火)節分~助六寿司
- ・ 4日(水)旅するランチ~韓国~ビビンバ
- ・ 5日(木)あんかけ焼きそばランチ
- ・ 14日(土)バレンタイン~ハッシュドビーフ
- ・ 15日(日)うなぎ丼ランチ
- ・ 21日(土)ポテトグラタンランチ、フリンケーキ(おやつ)
- ・ 25日(水)旅するランチ~香川~しっぽくうどん
- ・ 27日(金)旅するランチ~埼玉~豚みそ漬け焼き