

◆ 希望苑 デイサービス 2月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
					1
					赤飯 鶏のみそだれ焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 吸物（豆腐・わかめ） 漬物 フルーツカクテル
					ババロリア
					I補* - 553kcal 蛋白質 23.1g 脂質 21g 食塩 2.7g
3	4	5	6	7	8
◆ 節分 ◆					
太巻き 筑前煮 いわし団子汁 ぶどう豆 みかん まんじゅう	わかめご飯 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	味噌ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐（ソフト）	ご飯 赤魚白醤油焼き なすのみそ炒め すいとん 漬物 パイ（缶）	牛玉丼 白菜ごま和え 味噌汁（なめこ・玉葱） 洋ナシ（缶）	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のにっころがし 吸物（ほうれん草・かにかま） 漬物 みかん（缶）
I補* - 635kcal 蛋白質 25.3g 脂質 11g 食塩 4.4g	I補* - 540kcal 蛋白質 25.9g 脂質 11.8g 食塩 3.7g	I補* - 621kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13.6g 食塩 6.2g	I補* - 512kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.6g 食塩 0.8g	I補* - 628kcal 蛋白質 19.5g 脂質 22.7g 食塩 2.6g	I補* - 514kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.8g 食塩 3g
10	11	12	13	14	15
ご飯 白身魚の黒酢あん 五目煮豆 味噌汁（大根・きゃべつ） 漬物 フルーツカクテル	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 みかん（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（缶）	ご飯 とり天 切干大根の煮物 味噌汁（かぶ） 漬物 黄桃（缶）
I補* - 596kcal 蛋白質 23g 脂質 14.4g 食塩 3.1g	I補* - 606kcal 蛋白質 28.9g 脂質 16.5g 食塩 5.6g	I補* - 512kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.3g 食塩 3.5g	I補* - 578kcal 蛋白質 29.1g 脂質 18.8g 食塩 2.8g	I補* - 568kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17.1g 食塩 3.5g	I補* - 482kcal 蛋白質 25.2g 脂質 10.5g 食塩 2.2g
17	18	19	20	21	22
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 筑前煮 おかか和え 味噌汁（なす・玉葱） 漬物 バナナ	◆新潟県郷土料理◆ しょうゆおこわ風 てんぷら 天つゆ のっぺ きのこ汁・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（缶）	ちゃんぽん 焼き餃子 杏仁豆腐（ソフト）
I補* - 618kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.2g 食塩 2.1g	I補* - 540kcal 蛋白質 30.8g 脂質 11.2g 食塩 3.4g	I補* - 539kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11g 食塩 2.2g	I補* - 492kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.5g 食塩 2.7g	I補* - 532kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.6g 食塩 2.9g	I補* - 582kcal 蛋白質 27.5g 脂質 10.3g 食塩 9.2g
24	25	26	27	28	
ご飯 カレイのムニエル ジャガイモのソテー 味噌汁（豆腐・わかめ） 漬物 みかん（缶）	◆選択食◆ A) ミックスサンド B) マカロニグラタン・ロールパン 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 レモンティー	◆重箱弁当◆	ご飯 自家製ポテトコロッケ 小松菜と人参のめた 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）	
I補* - 495kcal 蛋白質 25.3g 脂質 8.6g 食塩 3.1g	I補* - 322kcal 蛋白質 8g 脂質 13.7g 食塩 1.2g	I補* - 563kcal 蛋白質 26.7g 脂質 9.6g 食塩 5.2g	I補* - 608kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16g 食塩 2.2g	I補* - 627kcal 蛋白質 23.7g 脂質 26.2g 食塩 3.2g	
	ホットケーキサンド	小麦まんじゅう	ロールケーキ	バームクーヘン	

*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。