

2月度月間献立表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



SHIP HEALTHCARE FOOD

	月 日 日	月 日 月	月 日 火	月 日 水	月 日 木	月 日 金	2 月 1 日 土
朝食							ご飯 味噌汁・ふりかけ 切干とツナの煮物 かにかまサラダ 牛乳 フルーツ
昼食							ご飯 鰯の山椒焼き 青菜とハム炒め 山菜の白和え 清汁 フルーツ
間食							牛乳寒天
夕食							ご飯 豚肉の生姜焼き ビーフソテー ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 漬物
熱量	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	1573 kcal
蛋白	g	g	g	g	g	g	64.6 g
塩分	g	g	g	g	g	g	6.4 g
	2 月 2 日 日	2 月 3 日 月	2 月 4 日 火	2 月 5 日 水	2 月 6 日 木	2 月 7 日 金	2 月 8 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご 青梗菜生姜和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 冬瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 白菜おかか和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜といたけ和え 牛乳 フルーツ
昼食	** 節分 ** 恵方巻き 筑前煮 菜の花辛子和え つみれ汁 フルーツ	鶏肉のさっぱり煮 真砂炒め いんげん和え 味噌汁 フルーツ	白身魚のタルタル焼き カリフラワーのスープ煮 ほうれん草胡麻和え 清汁 フルーツ	***宮城県ご当地メニュー*** おくずかけ 鶏肉の味噌焼き 笹かま フルーツ	豚肉のチンジャオロースー 海老シュウマイ 中華サラダ スープ フルーツ	パン たらの甘酢あん 湯豆腐 青菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜のガーリック炒め ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー フルーツ
間食	フルーツ	あんドーナツ	抹茶パバロア	レモンケーキ	マスカットゼリー	黒胡麻プリン	栗ようかん
夕食	ご飯 五目豆腐 かぶの葛煮 オクラ梅かつお和え 味噌汁 浅漬け	豚肉のにんにく醤油焼き 蓮根金平 長いも二杯酢 味噌汁 漬物	おでん 蕪ともやしのナムル 味噌汁 佃煮	ご飯 赤魚の葱だれ 絹揚げの生姜醤油 キャベツ香りと和え 清汁 煮豆	ご飯 鶏肉の照焼き 里芋の胡麻みそ煮 小松菜の海苔和え 清汁 漬物	ご飯 蒸し豚 ほん酢醤油 刻み昆布とさつま芋の煮物 かぶとツナのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐肉味噌かけ ひじき煮 ほうれん草のおろし和え 清汁 漬物
熱量	1451 kcal	1715 kcal	1695 kcal	1475 kcal	1574 kcal	1763 kcal	1581 kcal
蛋白	65.9 g	62 g	66.6 g	61.3 g	69.5 g	66.9 g	63.8 g
塩分	6.7 g	7.2 g	8.8 g	8.3 g	6.7 g	8.1 g	9.3 g
	2 月 9 日 日	2 月 10 日 月	2 月 11 日 火	2 月 12 日 水	2 月 13 日 木	2 月 14 日 金	2 月 15 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切り干し大根煮 ブロッコリーのおかか和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 炒り豆腐 菜の花和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ポイルウインナー ツナ入りコールスロー 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンキンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め煮 青菜の胡麻和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 メンチカツ 青梗菜の旨煮 卵豆腐 味噌汁 フルーツ	ご飯 マスの青のりパン粉焼き 茄子の揚浸し 春雨サラダ 清汁 フルーツ	ご飯 炒り鶏 ふろふき大根 ほん酢和え 清汁 フルーツ	ご飯 塩ラーメン 餃子 フルーツ	ご飯 厚揚げと野菜の炒め かぶ白だし煮 カリフラワーさっぱり和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ほうれん草とコーンのソテー イタリアンサラダ スープ フルーツ	ご飯 ぶりの塩麹焼き 五目豆 もやしのドレッシング和え 豚汁 フルーツ
間食	カスタードワッフル	杏仁豆腐	パウムクーヘン	シュエクレア	抹茶ようかん	生チョコケーキ	きなこミルクムース
夕食	ご飯 鰯の味噌焼き 車麩の煮物 もずく酢 清汁 浅漬け	ご飯 豚肉塩麹焼き 筍の旨煮 笹かまわさび和え 味噌汁 漬物	ご飯 五目卵焼き 魚河岸揚げ煮 オクラの磯和え 味噌汁 佃煮	ご飯 肉豆腐 温泉卵 白菜のしその実和え 味噌汁 漬物	ご飯 白身魚の五目あんかけ ふきの土佐煮 青梗菜のナムル 清汁 漬物	ご飯 豚肉オイスター炒め ぜんまいの煮物 キャベツ生姜風味和え 清汁 煮豆	ご飯 白菜の重ね蒸し 南瓜の甘煮 ピーナツ和え 味噌汁 漬物
熱量	1571 kcal	1672 kcal	1648 kcal	1475 kcal	1604 kcal	1763 kcal	1677 kcal
蛋白	63.7 g	69.4 g	57.4 g	61.6 g	69 g	61.1 g	66.7 g
塩分	7.7 g	7 g	8.3 g	7.4 g	8.6 g	8.4 g	7.6 g
	2 月 16 日 日	2 月 17 日 月	2 月 18 日 火	2 月 19 日 水	2 月 20 日 木	2 月 21 日 金	2 月 22 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐卵とじ 白菜とゆずの甘酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ブロッコリードレッシング和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 切干とツナの煮物 かにかまサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	ねぎとろ丼 里芋と竹輪の煮物 茄子の生姜和え 赤だし フルーツ	ご飯 鰯の蒲焼き かぶのカニカマあんかけ 若布の酢物 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の香草焼き さつまいしもん煮 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ	ご飯 ペーコンきのこスパゲティ ビーンズサラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉の味噌味噌焼き 南瓜といんげん煮物 キャベツ塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 豆腐シュウマイ かぶのさっぱり和え 清汁 フルーツ	ご飯 白身魚フライ 高野豆腐含め煮 春雨の和え物 味噌汁 フルーツ
間食	あんみつ	いちごグレープ	キャラメルプリン	♥今月のスペシャルおやつ♥	パンゼリー	ロールケーキ	チョコレートパバロア
夕食	ご飯 鶏肉のトマト煮込み あさりのバター醤油炒め 大根の和風サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉温野菜 刻み昆布とさつま揚げ炒め 白和え 清汁 浅漬け	ご飯 海老団子のチリソース 大根と半片の含め煮 菜の花くるみと和え 味噌汁 佃煮	ご飯 赤魚の煮付け 青菜煮浸し もやしとニラの辛子醤油和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの漬焼き 大豆とひじきの煮物 青菜の和え物 清汁 煮豆	ご飯 鰯の幽庵焼き ふきの味噌炒め とろろ芋 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の薬味だれ 筍の土佐煮 ぜんまいのナムル 清汁 漬物
熱量	1409 kcal	1706 kcal	1597 kcal	1388 kcal	1533 kcal	1645 kcal	1660 kcal
蛋白	70.1 g	71.3 g	66.2 g	55.4 g	61.3 g	64.7 g	51.6 g
塩分	7.3 g	7.8 g	8 g	8.6 g	7.3 g	8.5 g	7.2 g
	2 月 23 日 日	2 月 24 日 月	2 月 25 日 火	2 月 26 日 水	2 月 27 日 木	2 月 28 日 金	月 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご 青梗菜ほん酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 大根のそぼろ煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 白菜おかか和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんと野菜の煮物 青菜とツナの塩昆布和え 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	
昼食	炊き込みごはん 鯖の塩焼き 金平ごぼう 菜の花のピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 あじつみれ煮 彩り野菜の塩麹炒め かぶの梅和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイの煮付け うの花 いんげん磯和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 きつねうどん 菜の花とあさりの和え物 フルーツ	ご飯 鶏肉のレモンソテー カリフラワーのクリーム煮 コールスローサラダ スープ フルーツ	豆腐ハンバーグ和風あんかけ 蓮根の甘辛炒め 春菊のごま和え 清汁 フルーツ	
間食	白あん羹	クリームコンフェ	コーヒゼリー	ドームケーキ	和のパンケーキ	青りんごゼリー	
夕食	ご飯 鶏肉の治部煮 豆腐田楽 カリフラワーのドレッシング和え 清汁 浅漬け	ご飯 豚肉甘辛炒め 里芋の煮ころかし 青菜のなめ茸和え 清汁 佃煮	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 車麩の煮物 もやしごま酢和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉のマスタード焼き 春雨のあっさり煮 大葉和え 味噌汁 煮豆	ご飯 赤魚のみりん漬焼き 南瓜海老あんかけ めかぶポン酢 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のくわ焼き ひじきの煮物 沢庵和え 味噌汁 漬物	
熱量	1578 kcal	1546 kcal	1602 kcal	1486 kcal	1568 kcal	1632 kcal	kcal
蛋白	66.7 g	58.4 g	70.7 g	48.6 g	69.2 g	58.8 g	g
塩分	7 g	8.6 g	7.5 g	7.9 g	8.3 g	7.6 g	g

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。