

2月の献立

朝		2月も皆様に美味しい食事をお届けしますので ぜひ奉優の家 ショートステイをご利用ください♪					02月01日(日)
昼							
夕							
計							
	02月02日(月)	02月03日(火)	02月04日(水)	02月05日(木)	02月06日(金)	02月07日(土)	02月08日(日)
朝	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バニラヨーグルト	鮭のお粥 さばの味噌煮 &里芋の煮物 ジヨア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】ボタージュ ジヨア	御飯 野菜入りスランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 さわらの西京焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレーンヨーグルト
昼	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 餃子 切干大根のサラダ ワカメスープ	◎節分 季)助六寿司 いわしの梅おろし じやが芋の金平 鬼除け汁	◇旅するランチ~韓国~ ビビンバ チヂミ デザート(グレーフゼリー) 春雨スープ	◇あんかけ焼きそばランチ あんかけ焼きそば 点心(焼壳) デザート(ブリムース) 卵スープ	◇あじの蒲焼き定食 御飯 あじの蒲焼き 付)大根おろし 油麺とじやが芋の煮物 フルーツ(パナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりの和え物 フルーツ(マンゴー) つみれ汁	◇ミックスフライランチ 御飯 エビフライ&チキンカツ 付)いんげん ポテトのたらこバター炒め デザート(イチゴムース) クリームスープ
夕	御飯 ぶりの照焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え デザート(ビタミンゼリー)	御飯 メカの照り焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 大根なます 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &ロッコリーの炒め物 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1595kcal 57.6g 7.1g	1517kcal 61.1g 7.3g	1575kcal 70.5g 7.3g	1438kcal 58.6g 6.7g	1530kcal 59.8g 6.3g	1521kcal 50.8g 6.5g	1503kcal 56.2g 6.5g
	02月09日(月)	02月10日(火)	02月11日(水)	02月12日(木)	02月13日(金)	02月14日(土)	02月15日(日)
朝	御飯 オムレツ &野菜炒め 【UP↑】コーンスープ ジヨア	御飯 紅鮭の塩焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バニラヨーグルト	ホテのお粥 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー ジヨア	御飯 あじのみりん焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 トリフクネ &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】トロッカわかめのお味噌汁 ジヨア	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト
昼	◇揚げ出し豆腐御膳 ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 キャベツの肉みそ炒め ヨーグルト(マンゴーソース) さつま汁	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー グリーンサラダ~人参ソース フルーツ(黄桃) 乳酸菌飲料	◇さわらの西京焼御膳 御飯 赤魚の西京焼き 付)なす 鶏もつ煮 フルーツ(パイナップル) つみれ汁	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 春巻き フルーツ(みかん缶) ワカメスープ	◇かれいの野菜あんかけ定食 御飯 かれいの野菜あんかけ(生姜) 春菊のごま味噌和え デザート(ビタミンゼリー) けんちん汁	◇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(キャラメルケーキ)	◇うなぎ丼ランチ うなぎ丼 天ぷら フルーツ(パナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)
夕	御飯 ピーマンの肉詰め &ほうれん草の煮浸し カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉のグリーム煮 菜の花の和え物 デザート(オレンジゼリー)
計	1577kcal 56.2g 7.3g	1578kcal 61.8g 6.4g	1527kcal 65.8g 7.4g	1560kcal 56.8g 6.4g	1509kcal 54.9g 6.5g	1568kcal 57.5g 6.6g	1539kcal 58.3g 5.8g
	02月16日(月)	02月17日(火)	02月18日(水)	02月19日(木)	02月20日(金)	02月21日(土)	02月22日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	鮭のお粥 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 ジヨア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ボタージュ ジヨア	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 鶏肉の焦し醤油 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 野菜入りスランブルエッグ &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア
昼	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 白菜のゆかり和え デザート(グレーフゼリー) つみれ汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまだれ フルーツ(マンゴー) ワタソース	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 大学芋 ヨーグルト(マンゴーソース) 塩豚汁	◇ぶりのねぎ味噌焼き定食 御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 レバニラ炒め フルーツ(パナナ) けんちん汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)いんげん マカロニサラダ フルーツ(黄桃) 野菜たっぷりスープ	◇ポテトグラタンランチ バーライス ポテトラン 人参サラダ フルーツ(黄桃) グラムチャウダー	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)オクラ ひじきの白和え デザート(ブリムース) のっぺい汁
夕	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きチキン~香味ソース &キンピラごぼう ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ごま豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ハ宝菜 ブロッコリーの胡麻和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 バルのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1517kcal 58.9g 6.4g	1521kcal 62.4g 6.3g	1671kcal 68.9g 6.2g	1524kcal 63.3g 6.5g	1506kcal 58.1g 5.5g	1578kcal 59.8g 7.4g	1461kcal 64.5g 6.5g
	02月23日(月)	02月24日(火)	02月25日(水)	02月26日(木)	02月27日(金)	02月28日(土)	
朝	御飯 とりつくね &ロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	ホテとたまごのお粥 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 ジヨア	御飯 ホックのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 オムレツ &いんげんソテー 【UP↑】コーンスープ ジヨア	御飯 照焼きチキン &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジヨア	
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 入りニッシュオムレツ 付)いんげん ボンソイテ デザート(オレンジゼリー) クリームスープ	◇ザーモンのタルタル焼きランチ 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)キャベツ ビーンズサラダ フルーツ(パイン) パンフキンスープ	◇旅するランチ~香川~ しっぽくうどん 具) けんちゃん デザート(ブリムース)	◇THE・定番!ポークカレー 御飯 ブロッコリーのサラダ 人参ソース フルーツ(パナナ) 乳酸菌飲料	◇旅するランチ~埼玉~ 御飯 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(マンゴーソース) 具だくさん汁	◇たらのみぞれあん定食 御飯 たらのみぞれあん レバニラ炒め デザート(イチゴムース) 春雨スープ	
夕	御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 なすの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	
計	1551kcal 62.9g 7.1g	1511kcal 63.3g 6.3g	1537kcal 62.4g 6.3g	1530kcal 56.2g 5.9g	1579kcal 67.4g 6.6g	1467kcal 55.2g 6.8g	