

		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)			
朝食	<p><b>ケアハウスせせらぎ</b> 令和6年 2月 献立表</p>	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 昆布佃煮・牛乳		ご飯 みそ汁 いわしかつお煮 オクラの磯和え 煮豆・牛乳		ご飯 味噌スープ ブロッコリーのお浸し 漬物 牛乳			
昼食		赤飯 みそ汁 カレイの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 キャベツ塩昆布和え 青菜と干しエビの混ぜご飯		ご飯 清汁 肉団子の甘辛煮 じゃが芋そぼろ煮 かぶサラダ		《節分》 助六・いわしつみれ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き 厚揚げのみぞれあん 焼き茄子・豆腐			
夕食		おでん ほうれん草とひじきのゆず浸し プリン		ご飯 けんちん汁 白身魚の菜種蒸し ちくわの磯部揚げ さつま芋サラダ マンゴー		ご飯 回鍋肉 じゃが煮 もやしの甘酢和え リンゴゼリー			
成分		エネルギー 1,593 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 43.9 g 塩分 7.7 g		エネルギー 1,609 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 34.2 g 塩分 8.0 g		エネルギー 1,465 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 43.1 g 塩分 7.3 g			
朝食	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)		
朝食	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん れんこんの梅おかか和え 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 京風春菊と湯葉の煮浸し 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン コボウサラダ 漬物・牛乳	ロールパン・クロワッサン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 豚汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼卵 カリフラワーとひじきの酢みそ和え 昆布佃煮・牛乳	ご飯 野菜のトマトスープ 五色なます 昆布佃煮 牛乳		
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川煮 なすの中華風そぼろあん みかんのオロシ酢	《福祉施設から産地直送米》 ご飯 赤飯 みそ汁 ぶりの照焼き ブロッコリー和風あんかけ セロリとかぶのツナサラダ	ご飯 みそ汁 赤だし汁 チキンステーキ 冬瓜とおおまめのあんかけ 小松菜の磯和え	ご飯 みそ汁 豚汁 温泉卵 白菜の梅和え	ご飯 みそ汁 さわらの柚庵焼き カンモの煮物 わけぎとイカのぬた	ご飯 みそ汁 ささみチーズフライ さつま芋とれんこんの重ね煮 もやしにとらぼん酢	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ 青菜とひじきぼん酢サラダ ぶどうヨーグルト		
夕食	ご飯 みそ汁 チキンカレー チョップドサラダ 福神漬 いちごヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬焼き ふきとベーコンのガーリック炒め カリフラワーサラダ グレープゼリー	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切干大根煮 春菊とえのきわさび和え オレンジ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま芋甘煮 コールスローサラダ 金時煮豆	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 茄子とピーマンの鍋しぎ 大根サラダ バナナッブル	ご飯 みそ汁 あじの南蛮漬 里芋の煮物 小松菜のきのこ和え アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 親子煮 さつま芋の煮物 キャベツのピーナツ和え いちご		
成分	エネルギー 1,628 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 50.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,515 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 46.5 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,448 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 41.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,698 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 60.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,532 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 43.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,444 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 22.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,608 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 43.6 g 塩分 7.4 g		
朝食	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)		
朝食	ご飯 みそ汁 揚げの肉詰め煮 れんこんとオクラの梅おかか和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツの彩り酢物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 漬物・牛乳	食パン ポタージュ エビグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル 五色なます 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 つみれと野菜のスープ いんげんのごま和え 漬物 牛乳		
昼食	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け カニ風味シューマイ ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 チャーハン スープ ツナポテト ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 サーモンフライ ベーコンとほうれん草のソテー 菜の花の辛し和え	《バレンタインデー》 ご飯 みそ汁 チキンのホワイトシチュー ハートのクロック キャベツとコーンの和え物 チョコレート	ご飯 みそ汁 あんかけ焼きそば 温野菜サラダ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 焼豆腐のきのこ餡 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 肉じゃが ツナとカリフラワーサラダ		
夕食	ご飯 みそ汁 三色丼 炒り豆腐 りんご	ご飯 みそ汁 赤だし汁 ホキの照り焼き ラトウユ しらすおろし オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き なすの柚子味噌田楽 春菊と干しエビお浸し みかん	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜の煮物 青菜とさきごま和え 手作り漬物	ご飯 みそ汁 黒豚焼売 ひじきの炒り煮 ほうれん草のしらす和え はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 糸こんにゃくの明太子炒め モロヘイヤのお浸し バナナッブル	ご飯 みそ汁 梅しらすご飯 おでん カリフラワーマトサラダ マンゴー		
成分	エネルギー 1,526 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 42.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,622 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 35.0 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,458 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 39.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,617 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 42.0 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,711 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 48.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,411 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 78.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,600 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 52.1 g 塩分 7.8 g		
朝食	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)		
朝食	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース 菜の花の京風白和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 たら煮付 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 オクラの湯葉和え 納豆 牛乳	ロールパン クリームチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツのカレー炒め オクラのわさび和え 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 いんげんビーナツ和え 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と白菜の中華スープ キャベツの彩り酢物 漬物 牛乳		
昼食	《福祉施設から産地直送米》 ご飯 みそ汁 玄米ご飯のキーマカレー チョップドサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 麻婆春雨 マカロニサラダ	《食育メニュー/大豆》 ご飯 みそ汁 鮭と豆腐の香辛パン粉焼き 大豆のトマトソース 冬瓜のあんかけ キャベツとツナのマヨ和え	ご飯 みそ汁 スープ かに玉 はすのきんぴら 春菊のごましらす和え	ご飯 みそ汁 焼きそばのごま酢たれ風味のせ 切昆布と大豆の煮物 もやしのナムル	ご飯 みそ汁 なめたまうどん 切干大根の煮物 プリン	ご飯 みそ汁 ホークカレー コールスローサラダ 福神漬 ぶどうヨーグルト		
夕食	ご飯 みそ汁 鶏のチリソース きんぴらごぼう 南瓜サラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ 冬瓜のカニかまあんかけ 白菜の生薬醤油和え りんご	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 きのこのおろし和え オレンジ	ご飯 みそ汁 カレーのムニエルタルタル 大豆五目煮 ほうれん草とやしナムル マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 南瓜煮物 キャベツのごま酢和え いちご	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 竹輪とこんにゃくの煮物 ポテトの明太子和え みかん	ご飯 みそ汁 鰯フライ 焼売 菜の花のごま和え バナナッブル		
成分	エネルギー 1,606 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 46.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,474 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 31.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,592 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 50.4 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,626 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 48.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,637 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 61.4 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,531 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 44.8 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,614 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 46.2 g 塩分 7.8 g		
朝食	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	<p>2024年の恵方は 『東北東』</p> <p>《節分》</p>			
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 青菜と昆布のお浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 オクラなめ茸和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 切干大根和え物 漬物・牛乳	食パン ポタージュ カボチャグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 カリフラワーとほうれん草のお浸し 納豆 牛乳				
昼食	ご飯 みそ汁 揚げた豆腐あんかけ かぶとほたてのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜甘酢あん きんぴらごぼう 白菜のゆず和え	《福祉施設から産地直送米》 ご飯 みそ汁 玄米ご飯・赤だし汁 鮭の幽庵焼き 卵の白和え 小松菜と干しエビ和え物	ご飯 みそ汁 八宝菜 なすの味噌炒め きのこサラダ	ご飯 みそ汁 きのこの炊き込みおこわ 清汁 赤魚の粕漬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 豆腐のサラダ				
夕食	ご飯 みそ汁 スープ タンドリーチキン 里芋のおかか煮 ニンジンパ 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け 茶碗蒸し トマトサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ はすと白滝のピリ辛炒め わけぎとアサリのぬた りんごゼリー	ご飯 みそ汁 けんちん汁 鶏の西京漬焼き ひじきの炒り煮 春菊のゆず醤油和え 手作り漬物	ご飯 みそ汁 スープ チキンのトマト煮 ポテトフライ いかとブロッコリーのバジルサラダ グレープゼリー				
成分	エネルギー 1,612 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 51.1 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,467 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 37.8 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,533 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 40.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,598 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 51.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,585 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 43.3 g 塩分 7.2 g				

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。  
 ※ ご利用者様のお声を参考に骨付きの魚を提供する日があります。小骨にご注意下さい！  
 ※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がっても構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けてください。