



今月の献立表



日	月	火	水	木	金	土
			1(754kcal)	2(703kcal)	3(639kcal)	4(575kcal)
		↑ 松花堂弁当 ↑ ← 節分ご膳 2月の行事食	ご飯 さばの生姜煮 ひじきの炒り煮 キャベツのゆず酢和え 味噌汁 ヨーグルトゼリー ドーナッツ	ご飯 お好みオムレツ 小松菜の煮びたし カリフラワーのサラダ コーンポタージュスープ バナナ ホットケーキ	ひな祭り御膳 春のひな寿司 里芋の木の芽味噌 茶碗蒸し 清汁 キウイ リンゴ いちごロール 玄米茶	ご飯 白身魚のバター醤油焼 じゃが芋のソテー 三色和え 粕汁 オレンジ 上用まんじゅう
5	6(812kcal)	7(699kcal)	8(582kcal)	9(849kcal)	10(684kcal)	11(752kcal)
	ご飯 鶏のオーロラソース 南瓜のこぶ煮 春キャベツの甘酢和え 中華スープ リンゴ ココア蒸しパン	ポークカレーライス ほうれん草のソテー コールスローサラダ 福神漬 らっきょう バナナ 吹雪まんじゅう	ご飯 ホキの味噌マヨ焼 春雨とニラの卵とじ 菜の花の辛し和え 味噌汁 オレンジ バナナカステラ	松花堂弁当 豆ご飯 鶏と春野菜のネギソース 天ぷら盛り合わせ ゆず和え 清汁 キウイ みかん スイスロール	ご飯 豚とピーマンの オイスター炒め 金平ごぼう フロッキーのマヨサラダ 中華スープ 牛乳ゼリー クリームコンフェ	おにぎり△ かき揚げそば 薩摩芋の含め煮 なめ茸和え みかん ぜんざい 玄米茶
12	13(669kcal)	14(864kcal)	15(696kcal)	16(697kcal)	17(637kcal)	18(643kcal)
	ご飯 鱈の甘酢あん 揚げナスの生姜煮 ごまドレサラダ かきたまスープ キウイフルーツ しっとりまんじゅう	ご飯 ミートローフのきのこソース ほうれん草のソテー スパゲッティサラダ コーンポタージュスープ オレンジ フレンチケーキ	ご飯 酢豚 大学芋 春雨の酢の物 ジンジャースープ バナナ 黒糖蒸しパン 玄米茶	親子丼 フキと揚げの煮びたし 柚子酢和え 味噌汁 いちごババロア バームクーヘン	ご飯 白身魚のもろみ焼き 揚げ里芋の葛あん 菜の花のお浸し けんちん汁 リンゴ あんまき	ご飯 照り焼きハンバーグ キャベツの卵炒め かにマヨサラダ 味噌汁 みかん 和のパンケーキ
19	20(657kcal)	21(757kcal)	22(718kcal)	23(669kcal)	24(645kcal)	25(652kcal)
介護相談日	松花堂弁当 いいご菜飯 鮭のあんかけ 炊き合わせ ほうれん草の白和え 白味噌汁 みかん キウイ 練り切り	カレンダー作り ご飯 とりの南蛮漬け かぶの煮物 菜の花の和え物 味噌汁 バナナ カステラ	カレンダー作り ご飯 鯖のおろしあん なすの煮びたし おかかマヨサラダ 粕汁 フルーチェ ドーナッツ	ご飯 ツナコロッケ 金平れんこん 海苔和え 味噌汁 オレンジ フッセ 玄米茶	ご飯 鶏のさっぱり煮 青梗菜のソテー いんげんの胡桃和え 味噌汁 リンゴ 手作りようかん	ご飯 豚の生姜焼き 春雨の旨煮 キャベツのマヨ炒め 味噌汁 キウイフルーツ いちごスペシャル
	26	27(661kcal)	28(637kcal)	29(627kcal)	30(576kcal)	31(626kcal)
	ハヤシライス 薩摩芋のレモン煮 フレンチサラダ 福神漬 らっきょう キウイフルーツ 人参蒸しパン	中華丼 高野の卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 いちごフルーチェ しっとり饅頭	ご飯 海老団子 ピーマンの炒め煮 カリフラワーの梅和え 豚汁 バナナ 豆蒸しパン	ご飯 鯖の香味漬け ナスの揚げ煮 ナムル 味噌汁 キウイフルーツ ミニ肉まん	おにぎり△ 肉細うどん じゃが芋の旨煮 ごまサラダ リンゴ 白あんパン	

カロリーは普通食の昼食とおやつの合計を表示しています。メニュー、行事はやむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。