

2月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
				1日 (580Kcal) ・大豆御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・甘藷のレモン煮 ・玉子ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 13.4g 塩分 3.1g	2日 (538Kcal) ・大豆御飯 ・鶏団子と根菜の煮物 ・茄子のしぎ焼き ・中華風あえ物 ・すまし汁 ・果物 P 25.5g F 15.5g 塩分 3.2g
4日 (588Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・青菜と生揚げの煮浸し ・南瓜サラダ ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.7g 塩分 3.3g	5日 (561Kcal) ・赤飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・白菜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 15.9g 塩分 3.0g	6日 (578Kcal) ・御飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・甘藷と林檎の重ね煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 13.8g 塩分 3.4g	7日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・竹輪の金平 ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 12.8g 塩分 3.3g	8日 (556Kcal) ・鮭御飯 ・ヒレカツ ・高野豆腐の含め煮 ・野菜の酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 24.6g F 12.9g 塩分 3.0g	9日 (544Kcal) ・菜飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 23.3g F 13.0g 塩分 3.3g
11日 (562Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 15.2g 塩分 3.0g	12日 (587Kcal) ・御飯 ・豆腐の五目あんかけ ・南瓜のミルク煮 ・青菜のクルミ和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 15.8g 塩分 3.0g	13日 (576Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚の照り焼き ・南瓜サラダ ・青菜の卵とじ ・けんちん汁 ・果物 P 23.6g F 14.6g 塩分 3.0g	14日 (596Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあん ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜とコーンのソテー ・スープ ・果物 P 21.6g F 12.9g 塩分 3.0g	15日 (535Kcal) ・赤飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 12.0g 塩分 3.1g	16日 (580Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 16.1g 塩分 3.1g
18日 (596Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツヨーグルト P 22.1g F 14.1g 塩分 3.3g	19日 (581Kcal) ・御飯 ・魚の煮つけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・キャベツと竹輪のソテー ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 16.0g 塩分 3.3g	20日 (567Kcal) ・カツ丼 ・南瓜の含め煮 ・五目豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 12.8g 塩分 3.5g	21日 (539Kcal) ・けんちんうどん ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・フルーツポンチ P 21.3g F 12.4g 塩分 3.0g	22日 (573Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 14.5g 塩分 3.0g	23日 (579Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・お煮しめ ・炒り玉子和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 15.7g 塩分 3.0g
25日 (563Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・ふろふき大根 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.4g F 11.8g 塩分 3.3g	26日 (589Kcal) ・御飯 ・ハンバーグ ・カブと薩摩揚げの含め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.6g F 14.3g 塩分 3.0g	27日 (560Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎ焼き ・白菜のポン酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 22.0g F 15.0g 塩分 3.0g	28日 (565Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・がんもどきの含め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.4g 塩分 3.4g		



新しい年が始まり、インフルエンザの流行のニュースが聞かれるようになりました。例年1月から2月にかけてピークを迎えるので、手洗い、うがい、マスクの着用をして予防をしましょう。

2月3日は、節分です。節分は、豆まきをしたり、柗の枝に鯛の頭を刺したものを戸口にはさんだりして鬼を追い払い福を呼び入れ家族の健康を願います。節分を過ぎると暦の上では、もう春です。暖かい春が待ち遠しいですね。豆まきに使う豆は、大豆です。大豆は、たんぱく質が豊富で「畑の肉」とも呼ばれています。コレステロール値を下げたり、高血圧を予防する効果があります。

★ 献立の最後書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考にさせていただきます。