

# 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
		<b>1日</b> (566Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜の含め煮 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 16.3g 塩分 3.0g	<b>2日</b> (562Kcal) ・御飯 ・ポテトコロック ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 16.0g 塩分 3.0g	<b>3日</b> (523Kcal) ・大豆御飯 ・鶏団子と根菜の煮物 ・茄子のしぎ焼き ・中華風和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 17.3g 塩分 3.3g	<b>4日</b> (539Kcal) ・かやく御飯 ・魚のかば焼き ・がんもどきの含め煮 ・フロッコリーの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 15.1g 塩分 3.1g
		<b>6日</b> (577Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.9g 塩分 3.0g	<b>7日</b> (546Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・ふろふき大根 ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 13.9g 塩分 3.5g	<b>8日</b> (576Kcal) ・御飯 ・白菜と肉団子の煮物 ・ポテトのカレーソテー ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 15.3g 塩分 3.2g	<b>9日</b> (565Kcal) ・天津丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 14.2g 塩分 3.3g
<b>13日</b> (565Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 16.5g 塩分 3.0g	<b>14日</b> (560Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜のマッシュ ・青菜の玉子とじ ・スープ ・果物 P 24.2g F 15.2g 塩分 3.1g	<b>15日</b> (530Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚の利休焼き ・ちくわぶの煮つけ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 13.9g 塩分 3.3g	<b>16日</b> (537Kcal) ・鮭御飯 ・松風焼き ・南瓜の含め煮 ・キャベツの甘酢漬 ・さつま汁 ・果物 P 24.4g F 15.6g 塩分 3.0g	<b>17日</b> (542Kcal) ・御飯 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・フロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 23.7g F 14.3g 塩分 3.1g	<b>18日</b> (553Kcal) ・御飯 ・魚の照り焼き ・大根のそぼろ煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 15.2g 塩分 3.4g
<b>20日</b> (552Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトのミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 17.2g 塩分 3.5g	<b>21日</b> (569Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・キャベツと蒲鉾の和え物 ・スープ ・果物 P 23.0g F 14.0g 塩分 3.0g	<b>22日</b> (542Kcal) ・赤飯 ・豚肉の生姜焼き ・カブと薩摩揚げの含め煮 ・胡麻酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.4g F 16.1g 塩分 3.0g	<b>23日</b> (553Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・ピーナッツ酢和え ・みそ汁 ・果物 P 25.2g F 15.0g 塩分 3.3g	<b>24日</b> (532Kcal) ・親子うどん ・南瓜のグラッセ ・煮豆 ・果物 P 25.8g F 15.1g 塩分 3.3g	<b>25日</b> (566Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.4g F 14.6g 塩分 3.3g
<b>27日</b> (567Kcal) ・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 23.1g F 15.8g 塩分 3.0g	<b>28日</b> (510Kcal) ・菜飯 ・魚の黄金焼き ・カブの吉野煮 ・青菜とコーンのソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 15.4g 塩分 3.1g	大寒を過ぎ、寒さは一段と厳しくなりました。寒い時期に恋しくなるのがおでんや鍋物です。体を中から温めて、肉や魚介類、豆腐などのたんぱく質とたくさんの野菜やきのこ類を入れた鍋物は、栄養バランスが良く免疫力がアップします。 いつもの鍋に酒粕を入れると、うまみ成分が増し美味しくなると同時にビタミンや食物繊維、葉酸なども摂れ、代謝アップや美容にも良い効果があるのでおすすめです。 ★ 献立の最後に出てあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。			