

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 (557Kcal) ・御飯 ・魚の照り焼き ・がんもどきの煮物 ・ブロッコリーの酢味噌 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.1g	2日 (551Kcal) ・大豆御飯 ・鶏肉のから揚げ ・筑前煮のごま風味 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 14.0g 塩分 3.6g	3日 (570Kcal) ・大豆御飯 ・魚のホイル焼き ・切干大根の炒め煮 ・じゃが芋のソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.8g 塩分 3.1g	4日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・茄子のしぎ焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.0g 塩分 3.1g	5日 (553Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.9g F 11.1g 塩分 3.0g	6日 (565Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉のソテー ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.6g 塩分 3.0g
8日 (550cal) ・菜飯 ・変わり卵焼き ・炊き合わせ ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 20.7g F 13.4g 塩分 3.0g	9日 (529Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 22.7g F 13.7g 塩分 2.8g	10日 (555Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜の揚げ漬け ・青菜のピーナッツ和え ・すいとん汁 ・果物 P 23.4g F 10.9g 塩分 3.0g	11日 お休 み 	12日 (525Kcal) ・御飯 ・豚肉のピカタ ・高野豆腐の煮物 ・青菜の生姜和え ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 13.2g 塩分 3.4g	13日 (548Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・カブの薄葛煮 ・蓮根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 12.1g 塩分 2.9g
15日 (591Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 20.2g F 13.4g 塩分 3.3g	16日 (580Kcal) ・御飯 ・魚の五目あん ・甘藷の田舎煮 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 14.3g 塩分 3.5g	17日 (535Kcal) ・御飯 ・かに玉 ・牛肉と牛蒡の煮付 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.0g F 13.6g 塩分 3.2g	18日 (556Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜とじゃが芋の煮物 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 22.0g F 14.1g 塩分 3.0g	19日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 3.5g	20日 (574Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・ひじきの煮つけ ・青菜の中華和え ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 14.5g 塩分 3.4g
22日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 12.3g 塩分 3.0g	23日 (522Kcal) ・けんちんうどん ・煮豆 ・青菜の胡麻よごし ・果物 P 22.6g F 13.5g 塩分 3.3g	24日 (538Kcal) ・さつまいも御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮物 ・わさび和え ・スープ ・果物 P 22.1g F 14.4g 塩分 2.4g	25日 (551Kcal) ・御飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根 ・ニラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 12.9g 塩分 2.9g	26日 (532Kcal) ・赤飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 15.1g 塩分 3.5g	27日 (564Kcal) ・鮭御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.0g 塩分 3.5g



節分

春のように暖かくなったかと思えば、真冬の寒さにもどったり、気温の変化が激しい日が続いています。風邪をひかないように気をつけましょう。

2月3日は節分です。豆まきは、鬼に豆をぶつけることにより邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味があります。最近では、節分の夜に恵方(毎年変わる縁起の良い方位)を向き、太巻きを黙って食べると一年間健康でいられると言われていいます。恵方巻きと呼ばれ、近畿地方を中心に広まり福を巻き込む意味があるそうです。今年の恵方の西南西を向いて、太巻きを食べて一年の福を呼び込んでみてはいかがでしょうか？

センターでは、2日、3日に節分にちなんで大豆ご飯をお出しします。

★ 献立の最後に書いてある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。