



2018年 2月 上井草ふれあいの家 予定献立表



★ひとことメモ★

節分といえば豆まきです。昔、京都に鬼が出てみんなを困らせていました。その時に神様のお告げで豆を鬼の目に投げて退治したという話があります。投げる豆は炒った大豆でなければなりません。これは生の豆は芽がでるので「魔」から芽が出るということで大変縁起が悪いと言われています。

				2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)
				赤飯 味噌汁 さわらの野菜蒸し がんもの煮物 果物 かぶの塩昆布和え ココア蒸しパン Iエネルギー:576kcal 卵白:23.7g 脂質:11.7g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 手作りコロッケ ツナサラダ 果物 金時豆煮 ブッセーケーキ Iエネルギー:646kcal 卵白:20.4g 脂質:17.6g 塩分:3.1g	恵方巻き・いなり寿司 清汁 五目豆煮 果物二点盛り キャベツの浅漬け 節分 練り切り(赤鬼) Iエネルギー:630kcal 卵白:19.1g 脂質:11.0g 塩分:3.3g
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)
お休み	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き じゃが芋の煮物 果物 ほうれん草のピーナツ和え カステラ Iエネルギー:602kcal 卵白:24.3g 脂質:11.7g 塩分:3.3g	ビーフカレー ショア トマトサラダ 福神漬け 果物 芋ようかん Iエネルギー:616kcal 卵白:20.6g 脂質:13.3g 塩分:3.2g	かき揚げ丼 味噌汁 キャベツの辛子和え 果物 高野豆腐の煮物 Iエネルギー:639kcal 卵白:21.9g 脂質:10.1g 塩分:3.0g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 白菜の海苔和え 果物 白花豆煮 もみじまんじゅう Iエネルギー:639kcal 卵白:24.4g 脂質:14.8g 塩分:3.2g	ご飯 味噌汁 カジキのソテーきのこソースがけ 炒り豆腐 果物 畑菜のピーナツ和え グレープゼリー Iエネルギー:590kcal 卵白:26.8g 脂質:12.4g 塩分:3.1g	ご飯 味噌汁 とんかつ 大根のかにかまあんかけ 果物 きのこ炒め エクレア Iエネルギー:589kcal 卵白:23.1g 脂質:17.4g 塩分:3.2g
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)
お休み	ご飯 味噌汁 豚肉の梅じそ焼き れんこんの煮物 果物 小松菜のおかか和え 酒まんじゅう Iエネルギー:595kcal 卵白:21.6g 脂質:12.7g 塩分:3.2g	ご飯 コンソメスープ カレーのタルタルソース いんげんとベーコンのソテー 果物 青菜とエリンギの和え物 蒸しパン Iエネルギー:576kcal 卵白:20.7g 脂質:19.7g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 温泉玉子 きゅうりと菊の酢の物 果物 ガトーショコラ Iエネルギー:611kcal 卵白:26.3g 脂質:15.3g 塩分:3.0g	十五穀米 味噌汁 天ぷらの盛り合わせ 白菜の煮物 果物 もやしのかき揚げ マスカットゼリー Iエネルギー:643kcal 卵白:17.4g 脂質:14.7g 塩分:3.1g	ご飯 清汁 鶏肉の幽庵焼き 大根の田楽 春雨の甘酢和え 果物 たい焼き Iエネルギー:591kcal 卵白:22.1g 脂質:11.5g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 赤魚の西京漬け焼き ごぼうの炒め物 きゅうりの浅漬け 果物 ブルーチェ(いちご) Iエネルギー:580kcal 卵白:20.2g 脂質:10.1g 塩分:3.3g
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)
お休み	にぎり寿司 赤だしの味噌汁 筑前煮 果物 花野菜の和え物 マドレーヌ Iエネルギー:562kcal 卵白:23.5g 脂質:13.5g 塩分:3.2g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き 長芋の煮物 ほうれん草の磯和え 果物 Iエネルギー:566kcal 卵白:22.7g 脂質:11.0g 塩分:3.0g	ご飯 味噌汁 鮭の和風ムニエル さつま芋のレモン煮 高菜漬け 果物 スويسロール Iエネルギー:591kcal 卵白:22.0g 脂質:10.1g 塩分:3.3g	海老チャーハン 中華スープ しゅうまい ナムル 果物 冬瓜の野菜あんかけ 白桃ようかん Iエネルギー:607kcal 卵白:24.6g 脂質:12.4g 塩分:3.1g	ゆかりご飯 味噌汁 おでん 白和え 果物 いんげんのわさび和え ドームケーキ Iエネルギー:595kcal 卵白:21.2g 脂質:14.1g 塩分:3.2g	ご飯 かきたま汁 鶏肉のくわ焼き みそポテト 果物 かぶの和風ドレッシング和え 黒糖まんじゅう Iエネルギー:629kcal 卵白:26.8g 脂質:10.1g 塩分:3.2g
2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)			
お休み	ご飯 コンソメスープ 豚ロースのスタミナ焼き 生野菜サラダ 果物 かぼちゃの甘煮 どらやき Iエネルギー:649kcal 卵白:19.1g 脂質:17.2g 塩分:3.0g	わかめご飯 味噌汁 赤魚と野菜の吹き寄せ蒸し 茶碗蒸し 果物 畑菜のごまドレッシング和え ピーチゼリー Iエネルギー:595kcal 卵白:25.2g 脂質:10.7g 塩分:3.0g	サンドウィッチ コンソメスープ 豚肉ときこのデミソース煮 玉ねぎと海老のマリネ 果物 吹雪まんじゅう Iエネルギー:641kcal 卵白:25.3g 脂質:16.1g 塩分:3.3g			

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831