

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 (544Kcal) ・赤飯 ・魚の煮つけ ・鶏野菜炒め ・キャベツと竹輪のソテー ・みそ汁 ・果物 P 24.4g F 14.1g 塩分 3.2g	2日 (539Kcal) ・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 25.5g F 15.4g 塩分 3.3g	3日 (566Kcal) ・親子うどん ・南瓜のグラッセ ・五目豆 ・ココアゼリー P 21.6g F 12.6g 塩分 3.0g	4日 (563Kcal) ・かやく御飯 ・魚のかば焼き ・カブの含め煮 ・茄子と牛肉の旨煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 14.3g 塩分 3.4g	5日 (589Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 13.5g 塩分 3.3g	6日 (579Kcal) ・御飯 ・変わり玉子焼き ・ポテトミルク煮 ・がんもどきの煮つけ ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.8g 塩分 3.0g
8日 (559Kcal) ・赤飯 ・厚揚げと豚肉のソテー ・青菜と車麩の玉子とじ ・ブロッコリーの酢味噌 ・スープ ・果物 P 23.3g F 14.2g 塩分 3.1g	9日 (568Kcal) ・菜飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.4g 塩分 3.0g	10日 (596Kcal) ・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 22.0g F 14.2g 塩分 3.3g	11日 (554Kcal) ・三色丼 ・切干大根の煮つけ ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 23.3g F 11.3g 塩分 3.4g	12日 (565Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の塩焼き ・大根の煮つけ ・南瓜の茶巾揚げ ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 15.6g 塩分 3.4g	13日 (558Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・ジャーマンポテト ・キャベツの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 15.9g 塩分 3.0g
15日 (576Kcal) ・鮭ずし ・揚げ鶏のネギソース ・大根と椎茸の煮物 ・ポテトサラダ ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 16.2g 塩分 3.2g	16日 (575Kcal) ・しめじ御飯 ・擬製豆腐 ・南瓜のいとこ煮 ・胡麻酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 25.2g F 13.2g 塩分 3.3g	17日 (572Kcal) ・ふりかけ御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 25.1g F 15.0g 塩分 3.0g	18日 (588Kcal) ・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 23.9g F 15.0g 塩分 3.0g	19日 (583Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 16.1g 塩分 3.0g	20日 (586Kcal) ・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 24.2g F 14.6g 塩分 3.4g
22日 (534Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの吉野煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.1g	23日 (532Kcal) ・さつま芋御飯 ・豚肉の生姜焼き ・大根と生揚げの煮つけ ・キャベツの甘酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 14.2g 塩分 3.4g	24日 (537Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.2g F 14.1g 塩分 3.0g	25日 (581Kcal) ・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 24.7g F 14.1g 塩分 3.0g	26日 (572Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 13.0g 塩分 3.5g	27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



節分

『鬼は外、福は内!』今年は、例年よりも1日早い2月2日(火)が節分です。節分が2月2日になるのは、1897年以来124年ぶりです。これは、地球が太陽を1周する時間が365日ちょうどではないためのずれだそうです。豆まきや、恵方巻は日にちを間違えないようにご注意ください。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』とも言われます。コレステロール値を下げたり、高血圧を予防する働きがあります。節分を過ぎると暦の上では春です。暖かい春が待ち遠しいですね。ニュースでも聞かれるように、新型コロナウイルスにかかる方がまだ増えています。調理や食事の前には、必ず石鹸やハンドソープを使って手を洗いましょう。20秒以上かけてゆっくり、丁寧に泡立てて洗うことがポイントです。

★ 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。