

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 (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	2日 (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	3日 (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	4日 (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	5日 (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
	7日 (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	8日 (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	9日 (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	10日 (521Kcal) ・赤飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・変わり金平 ・すまし汁 ・果物 P 25.1g F 13.6g 塩分 3.3g	11日 (533Kcal) ・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 22.9g F 16.2g 塩分 3.0g
14日 (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	15日 (527Kcal) ・赤飯 ・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 25.2g F 15.1g 塩分 3.1g	16日 (564Kcal) ・鮭御飯 ・松風焼き ・南瓜の含め煮 ・キャベツの甘酢漬 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 15.6g 塩分 3.4g	17日 (542Kcal) ・御飯 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・ブ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	18日 (539Kcal) ・かやく御飯 ・魚のかば焼き ・がんもどきの含め煮 ・ブ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	19日 (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
21日 (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	22日 (551Kcal) ・さつま芋御飯 ・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 16.9g 塩分 3.3g	23日 (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	24日 (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	25日 (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	26日 (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
28日 (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	 <p>うどんの時代</p> <p>大寒が過ぎ、2月3日は節分です。節分には、豆まきをしたり、柗の枝に鰯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。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。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。</p> <p>★ 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。参考にさせていただきます。</p>				