

# 2021年 2月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(1 金～ 6 土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

		1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝食		ご飯 たいみそ ほうれん草のサラダ みそ汁 みかん缶 バナナ	菜飯 切干大根 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 オクラのおかか和え みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 春菊の煮浸し みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 春雨サラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ 大根スープ煮 みそ汁 洋梨缶
昼食		ご飯 ★肉じゃが または ★さばの漬け焼き 白菜の和え物 すまし汁	助六寿司 ・いなり寿司 ・巻き寿司 つみれの煮合わせ すまし汁 みかん缶	ご飯 ★チキンボールのケチャップ煮 または ★魚(たら)の味噌マヨ焼き ドレッシング和え コンソメスープ	ご飯 ★鶏肉の生姜おろしあんかけ または ★魚(メルルーサ)の香味焼き なすの田楽 すまし汁	ご飯 ★すき焼き風煮 または ★魚(たら)のレモン焼き 大根の甘酢和え すまし汁	ハヤシライス キャベツサラダ フルーツ
間食		炭酸饅頭 牛乳	卵ボーロ 牛乳	お誕生会	酒饅頭 牛乳	ロールケーキ 牛乳	バラエティ 牛乳
夕食		ご飯 鶏の香り焼き なすの含め煮 みそ汁	ご飯 鮭のクリームソース 青梗菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 焼き魚(鯖)のおろしのせ 五目ひじき煮 みそ汁	ご飯 豚と厚揚げの五目炒め かに風味あんかけ コンソメスープ	ご飯 和風卵焼き ほうれん草の炒め物 みそ汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 青梗菜のソテー コーンスープ
一日あたり	エネルギー	1416 kcal	1349 kcal	1274 kcal	1272 kcal	1261 kcal	1413 kcal
	たんぱく質	57.7 g	57.4 g	56.4 g	48.2 g	48.5 g	52.7 g
	脂質	35.5 g	30.7 g	32.4 g	24.5 g	26.4 g	45.7 g
	塩分	7.4 g	8.1 g	7.8 g	7.8 g	7.6 g	6.7 g

# 2021年 2月の献立表





\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
朝食	焼きたてパン マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 たいみそ 大根サラダ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 卵の花 みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ 青梗菜の和え物 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 トマト煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお スクランブルエッグ みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 鶏の治部煮 菜の花の酢味噌和え のっぺい汁 漬物	ご飯 ★とんかつ または ★魚(バサ)のオーロラ焼き かぶとわかめの煮物 みそ汁	★牛丼 または ★親子丼 なすのそぼろ煮 赤だし フルーツ	炊き込みご飯 ★牛肉のしぐれ煮 または ★ほっけの塩焼き 小松菜のピーナツ和え みそ汁	ご飯 ★鶏のレモン焼き または ★魚(あじ)の煮付け 湯豆腐 赤だし	カレーライス ・ホタテフライ ・コーンコロケ ほうれん草のサラダ 福神漬	ご飯 ★八宝菜 または ★麻婆豆腐 青梗菜のからし和え 中華スープ
間食	マドレーヌ	大福 牛乳	あんまん 牛乳	ドームケーキ 牛乳	ぜんざい 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	どら焼き 牛乳
夕食	ご飯 かに玉 レバー炒め煮 中華スープ	ご飯 あじの照り焼き 白菜の浅漬け すまし汁	ご飯 豚肉の甘酢あん オイスターソース炒め 中華スープ	ご飯 鱈のもろみ焼き ほうれん草の炒め物 すまし汁	ご飯 パニッシュオムレツ 梅ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯 さばの味噌煮 大根の胡麻酢和え みそ汁
一日あたり	エネルギー 1437 kcal	エネルギー 1298 kcal	エネルギー 1463 kcal	エネルギー 1269 kcal	エネルギー 1438 kcal	エネルギー 1659 kcal	エネルギー 1466 kcal
	たんぱく質 52.7 g	たんぱく質 51 g	たんぱく質 57 g	たんぱく質 57.4 g	たんぱく質 54.8 g	たんぱく質 46.1 g	たんぱく質 55.1 g
	脂質 45.7 g	脂質 26.7 g	脂質 39.6 g	脂質 23.2 g	脂質 35.8 g	脂質 51 g	脂質 40.9 g
	塩分 6.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.9 g	塩分 6.3 g	塩分 8.4 g	塩分 7.4 g

2021年 2月の献立表



\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝食	菓子パン フルーツ 牛乳	ご飯 ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 バナナ	わかめご飯 ブロッコリー-サラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の炒め物 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ ベーコン炒め みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 なすの含め煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお 春菊のとろみ煮 みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 たらの漬け焼き 春菊のお浸し みそ汁	ご飯 ★ポークケチャップ または ★魚(メルルーサ)のマヨネーズ 焼き 菜の花のドレッシング和え パンプキンスープ	ご飯 ★ハンバーグ または ★魚(鮭)のチーズムニエル ほうれん草の和風和え クラムチャウダー	雑穀ご飯 肉うどん 春菊の胡麻汚し みそ汁	ご飯 かき揚げ キャベツの青シソ和え すまし汁 漬物	ご飯 ★鶏肉のタラマヨ焼き または ★あじのムニエル ナポリタン コンソメスープ	ご飯 おでん もずく すまし汁
間食	ハートのチョコプリン	ワッフル 牛乳	たこ焼き 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	いちごケーキ 牛乳	たいやき 牛乳	ぜんざい 牛乳
夕食	ご飯 えびと野菜の炒め物 かぶの味噌煮 中華スープ	ご飯 他人煮 なすのとろみ煮 すまし汁	ご飯 魚(たら)のきのこあん 白菜の炒め物 みそ汁	ご飯 お好み焼き 大根の煮物 すまし汁	ご飯 さわらの塩焼き 炊き合わせ みそ汁	ご飯 深川風 ほうれん草のピーナツ和え 赤だし	ご飯 赤魚の松前煮 菜の花の辛子和え みそ汁
一日あたり	エネルギー 1227 kcal	エネルギー 1520 kcal	エネルギー 1292 kcal	エネルギー 1519 kcal	エネルギー 1338 kcal	エネルギー 1393 kcal	エネルギー 1249 kcal
	たんぱく質 47 g	たんぱく質 47.3 g	たんぱく質 61.1 g	たんぱく質 51.6 g	たんぱく質 46.5 g	たんぱく質 56.4 g	たんぱく質 52.7 g
	脂質 22.3 g	脂質 46.6 g	脂質 27.3 g	脂質 35 g	脂質 35.5 g	脂質 30 g	脂質 18 g
	塩分 5.5 g	塩分 6.5 g	塩分 8.9 g	塩分 7.4 g	塩分 7.2 g	塩分 7.9 g	塩分 7.1 g

## 2021年 2月の献立表



\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

特別養護老人ホーム

第二好意の庭

(21日 ~ 27日 土)

	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	焼きたてパン マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 たいみそ オムレツ みそ汁 バナナ	菜飯 白菜の中華煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 かぼちゃのミルク煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 青梗菜のサラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 菜の花の和え物 みそ汁 フルーツ	ご飯 うめびしお スクランブルエッグ みそ汁 洋梨缶
昼食	吉野家牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁	ケチャップライス クリームシチュー ゴマサラダ りんごのコンポート	ご飯 ★豚肉の生姜焼き または ★魚(林)の香草焼き 小松菜の炒り卵 すまし汁	散らし寿司 青梗菜の煮浸し 赤だし フルーツ	ご飯 フライ盛り合わせ ・チーズはんぺん ・あじフライ ・野菜コロッケ ほうれん草のなめたけ和え すまし汁	ご飯 ★鶏肉のはちみつ レモン焼きまたは ★魚の変わり味噌 焼き 春菊のカニカマ和え コンソメスープ	ご飯 ★鶏のトマト煮込み または ★魚(あじ)の香味 焼き 青梗菜のソテー ポタージュスープ
間食	オレンジゼリー	パンケーキ 牛乳	チョコレートケーキ 牛乳	水ようかん グリーンティ	カップケーキ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	スイスロース 牛乳
夕食	ご飯、鮭の醤油麹 焼き、ツナじゃが 白菜のクリーム煮 込み、ほうれん草 の煮浸し、デザート	ご飯 魚(たら)の野菜あんか け 凍り豆腐の卵とじ 中華スープ	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 菜の花のおかか和え かきたま汁	ご飯 さばの煮付け 湯豆腐 かす汁	ご飯 ミートローフ サラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 青じそサラダ すまし汁	ご飯 魚(たら)のカレー風味 焼き しろなの錦糸和え みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1620 kcal	エネルギー 1496 kcal	エネルギー 1310 kcal	エネルギー 1261 kcal	エネルギー 1463 kcal	エネルギー 1336 kcal	エネルギー 1341 kcal
	たんぱく質 50 g	たんぱく質 55.9 g	たんぱく質 59.9 g	たんぱく質 53.5 g	たんぱく質 45 g	たんぱく質 57.6 g	たんぱく質 55.5 g
	脂質 65.5 g	脂質 37.9 g	脂質 27.7 g	脂質 25.1 g	脂質 41.9 g	脂質 27.3 g	脂質 34.3 g
	塩分 6.5 g	塩分 7.3 g	塩分 8.9 g	塩分 6.7 g	塩分 7.2 g	塩分 7 g	塩分 9.5 g

## 2021年 2月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(28日 ~ 28日)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

日)

28 日							
------	--	--	--	--	--	--	--

朝食	菓子パン フルーツ 牛乳			<p><b>【きのこの栄養】</b></p> <p>きのこには腸内環境を整える働きや免疫力を高める働きがあります。また、<b>腸の働きが活発化していれば、身体全体の調子を整えてくれて、精神面も安定させてくれるので、腸を整える“菌活”はとても大事なのです。</b></p> <p>きのこは、どの種も食物繊維を多く含み、腸内の善玉菌を増やします。また、脂溶性ビタミンであるビタミンDも多く含みます。ビタミンDは骨を強くすることで知られていますが、ここ数年では、“免疫機能を調整する働き”が注目されています。ウイルスや菌に対して、感染症の発症予防効果も期待されており、また、摂取することが筋肉維持に関与することなどもわかっています。</p> <p><b>マイタケ</b></p> <p>マイタケだけに含まれるβグルカンが血糖値上昇抑制や免疫力サポートに大きく関与しています。これは食物繊維のひとつで、免疫機能をサポートする働きがあり、アレルギーなどの改善効果なども期待されています。</p> <p><b>しめじ</b></p> <p>ミネラル成分、カリウムの含有量も高く、血圧の上昇を抑えむくみ防止にも活躍します。</p> <p><b>きくらげ</b></p> <p>免疫力で注目されているビタミンDの含有量はトップクラスです</p>
昼食	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 ほうれん草の辛子和え コンソメスープ			
間食	いちごゼリー			
夕食	ご飯 ホイコーロー さつまいもの甘煮 中華スープ			
一日あたり	エネルギー 1422 kcal			
	たんぱく質 45.1 g			
	脂質 28.8 g			
	塩分 6.1 g			