

# 2022年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち		1日	2日	3日	4日	5日	6日
 朝食		菜飯 パンプキンサラダ みそ汁 フルーツカクテル	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 春雨サラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 春菊の煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお 白菜のツナ煮 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
	昼食	ご飯  鶏の治部煮 または  たらものつけ焼き 菜の花の酢味噌和え のっぺい汁	ご飯  鶏団子のケチャップ煮 または  白身魚の味噌マヨ焼き ほうれん草のドレッシング和え コンソメスープ	<b>節分メニュー</b> 助六寿司 つみれ団子の煮物 すまし汁 フルーツ 	ご飯  すき焼き風煮 または  赤魚のレモン焼き 大根の甘酢和え すまし汁	ご飯  豚肉と野菜の和風炒め または  たらものオイマヨ焼き 大根の煮物 みそ汁	<b>たいめいけんメニュー</b> 特製ハヤシライス スペイン風オムレツ ヨーグルト 
間食		たいやき 牛乳	 お誕生会	卵ボーロ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	バラエティ 牛乳	おはぎ
夕食 	ご飯 かに玉 レバーの炒め煮 中華スープ	ご飯 焼きさばのおろしのせ 五目ひじき煮 みそ汁	ご飯 豚肉と厚揚げの五目炒め 大根のカニ風味あんかけ コンソメスープ	ご飯 和風卵焼き 小松菜の炒め物 みそ汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 青梗菜のサラダ コーンスープ	うなぎご飯 オクラの和え物 すまし汁 抹茶ムース	
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1313 53.1 30.1 8.4	1256 56.7 34.0 8.0	1322 51.7 30.6 8.8	1187 49.2 28 6.7	1310 57.4 27.8 7.6

# 2022年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭


※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
 朝食	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 野菜のトマト煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 梅びしお スクランブルエッグ みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳  	
昼食	ご飯  とんかつ または  白身魚のオーロラ焼き カブとわかめの煮物 みそ汁	<b>丼メニュー</b>  牛丼 または  親子丼 茄子のそぼろ煮 赤だし フルーツ	ご飯  豚肉のしぐれ煮 または  さわらの塩焼き 青菜のピーナッツ和え みそ汁	ご飯  鶏のレモン焼き または  あじの煮付け 湯豆腐 みそ汁	ご飯  麻婆豆腐 または  八宝菜 青梗菜の辛子和え 中華スープ	ご飯  鶏のトマト煮 または  あじの香味焼き 青梗菜ソテー ポタージュスープ	ご飯 たらのコーン焼き 春菊のお浸し みそ汁  	
間食	マドレーヌ 牛乳	あんまん 牛乳	ドームケーキ 牛乳	パンケーキ 牛乳	たこ焼き 牛乳 	味噌饅頭 牛乳	チョコ饅頭	
夕食 	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 たらのもろみ焼き ほうれん草の炒め物 すまし汁	ご飯 パ°ニッシュオムレツ 梅ゴボウサラダ コンソメスープ	ご飯  さばの味噌煮 大根のゴマ酢和え すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯 海老と野菜の炒め物 カブの味噌煮 中華スープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1357	1429	1285	1324	1358	1379	1319
	タンパク質(g)	52.1	57.9	57.4	51.6	54.6	50.5	48.9
	脂質(g)	38.0	40.6	30.4	37.2	38.8	37.9	29.9
	塩分(g)	7.5	8.4	7.4	6.5	7.2	8.6	5.9

# 2022年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
 朝食	ご飯 ふりかけ スパゲティサラダ 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 卵サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 青梗菜の炒め物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 茄子の含め煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお 青梗菜のくず煮 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 野菜大豆煮 みかん缶 牛乳	
昼食	ポークカレー ポパイサラダ 福神漬け フルーツ 	ご飯  鶏肉のタルタル焼き または  白身魚のチーズムニエル 青菜の和風和え クラムチャウダー	ご飯  鶏肉のはちみつレモン焼き または  さばの変わり味噌焼き 大根の煮物 すまし汁	大分県メニュー ゆかりご飯 鶏天 里芋の煮物 みそ汁 フルーツ 	ご飯  ハンバーグ または  白身魚のムニエル ナポリタン コンソメスープ	炊き込みご飯  鶏肉の漬け焼き または  さばの塩焼き モズク酢 すまし汁	ご飯 メルルーサの香味焼き 茄子の田楽 すまし汁	
間食	手作りおやつ 牛乳 	手作りぜんざい 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	チョコレートケーキ 牛乳	どら焼き 牛乳	クレープ 牛乳	ビタミンゼリー 	
夕食	ご飯 牛肉の他人煮 茄子のくず煮 すまし汁 	ご飯 赤魚のきのご飯かけ 白菜の炒め煮 みそ汁	ご飯 お好み焼き 春菊のカニカマ和え みそ汁	ご飯 さわらの塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁	ご飯 深川風卵とじ ほうれん草のピーナッツ和え 赤だし	ご飯 たら松前煮 菜の花の辛子和え みそ汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ 中華スープ 	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1558	1318	1497	1356	1371	1236	1383
	タンパク質(g)	47.4	59.5	52.5	56.4	54.8	54.8	51.4
	脂質(g)	55.5	28.4	37.7	35.1	32.4	28.0	42.2
	塩分(g)	7.2	8.3	7.6	8.5	7.4	8.5	5.5


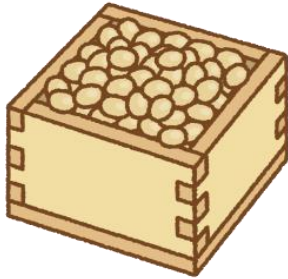




# 2022年2月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
 <b>朝食</b>	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 パンプキンサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 豆サラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお ほうれん草の煮浸し みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	
	<b>昼食</b>	ご飯 🍗 鶏肉のカレー焼き または 🐟 タラの野菜あんかけ ゴボウの胡麻サラダ コンソメスープ	ご飯 🍖 豚肉の生姜焼き または 🌿 メルルーサの香草焼き 小松菜の炒め物 すまし汁	散らし寿司 青梗菜の煮浸し すまし汁 フルーツ 	ご飯 🍗 鶏の照り煮 または 🐟 さばのねぎ焼き ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	菜飯 肉うどん 春菊の胡麻よごし フルーツ 	ご飯 かき揚げ キャベツの青しそ和え すまし汁 香の物 	ご飯 鶏団子と野菜の煮物 ほうれん草の辛子和え コンソメスープ
<b>間食</b>	手作りぜんざい 牛乳	手作り水羊羹 牛乳 	ドーナツ 牛乳	カップケーキ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	スイスロール 牛乳	ブドウゼリー	
<b>夕食</b> 	ご飯 白身魚のオーロラ焼き 高野の卵とじ みそ汁	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 湯豆腐 かす汁	ご飯 ミートローフ 青菜の胡麻サラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の卵とじ 菜の花のカニカマ和え すまし汁	ご飯 たらのカレー風味焼き 白なの錦糸和え みそ汁	ご飯 回鍋肉 さつま芋の甘煮 中華スープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1443	1082	1461	1471	1373	1183	1397
	タンパク質(g)	62.6	52.5	58.9	55.0	52.2	44.6	46.0
	脂質(g)	40.2	18.3	40.6	45.2	28.7	23.1	30.4
	塩分(g)	7.1	8.8	6.9	7.1	7.3	7.3	6.0

※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日にち	28日	<h2 style="text-align: center;">大豆製品を食べましょう</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 70%;"> <p>2月3日は節分です。 節分といえば、炒った大豆をまく『豆まき』が思い浮かびます。 「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。 大豆に含まれる『大豆イソフラボン』は、分子構造が女性ホルモンと似ているため、骨粗鬆症予防が期待できるのではないかという研究もされています。 その他にも、総コレステロール値を低下させる大豆レシチンなど多くの機能性物質を含んでいます。 バランス良く食べて、『福』をうち(体)へ取り込みましょう。</p> </div> <div style="width: 25%; text-align: center;">      </div> </div>							
 <h3 style="text-align: center;">朝食</h3>	ご飯 たいみそ 小松菜の炒め物 みそ汁 バナナ								
<h3 style="text-align: center;">昼食</h3>	ご飯  肉じゃが または  たらのパター焼き ほうれん草の胡麻和え みそ汁								
<h3 style="text-align: center;">間食</h3>	練り切り 牛乳								
 <h3 style="text-align: center;">夕食</h3>	ご飯 チーズオムレツ グロッキーサラダ コンソメスープ								
一日当たりの 栄養価	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー(Kcal)</td> <td style="text-align: right;">1327</td> </tr> <tr> <td>タンパク質(g)</td> <td style="text-align: right;">53.6</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td style="text-align: right;">35.8</td> </tr> <tr> <td>塩分(g)</td> <td style="text-align: right;">7.1</td> </tr> </table>	エネルギー(Kcal)	1327	タンパク質(g)	53.6	脂質(g)	35.8	塩分(g)	7.1
エネルギー(Kcal)	1327								
タンパク質(g)	53.6								
脂質(g)	35.8								
塩分(g)	7.1								