

# 2023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		水	木	金	土	日
日にち		1	2	3	4	5
 <b>朝食</b>		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 大豆煮 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 梅びしお 小松菜のツナ煮 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
	<b>昼食</b>	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 ほうれん草のドレ和え コンソメスープ	ご飯  鶏肉の治部煮 または  あじの胡麻醤油焼き 菜の花の酢味噌和え のっぺい汁	<b>節分メニュー</b> 助六寿司 つみれの炊き合わせ すまし汁 フルーツ 	ご飯  とんかつ または  たららの香味焼き 白菜の炒め物 みそ汁	<b>外食メニュー</b> たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ ヨーグルト 
<b>間食</b>		ドームケーキ 牛乳	たい焼き 牛乳	卵ボーロ 牛乳	バラエティ 牛乳	おはぎ
<b>夕食</b> 	ご飯 たららの柚子おろしのせ 五目ひじき煮 みそ汁	ご飯 かに玉 レバーの炒め煮 中華スープ	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 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)	1363	1328	1422	1283	1562
	タンパク質(g)	54.4	56.7	46.5	58.6	53
	脂質(g)	38.9	31.1	30.8	27.3	53.6
	塩分(g)	8.5	7.2	9.4	7.5	7.2



# 2023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		6	7	8	9	10	11	12
 <b>朝食</b>	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菓子パン
	たいみそ	卵の花	ふりかけ	たいみそ	のり佃煮	梅びしお	マンゴー缶	
	大根サラダ	みそ汁	キャベツの和え物	野菜ソテー	青梗菜のくず煮	豆サラダ	牛乳	
	みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁		
	バナナ		白桃缶	黄桃缶	ヨーグルトムース	洋梨缶		
	ご飯	<b>人気メニュー</b>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	 鶏肉のはちみつレモン焼き	菜飯	 豚肉のしぐれ煮	 鶏肉の味噌煮	 八宝菜	 鶏のトマト煮	たらのコーン焼き	
	または	肉うどん	または	または	または	または	ほうれん草のお浸し	
 白身魚のオーロラ焼き	青梗菜の胡麻和え	 さわらの塩焼き	 さばのレモン焼き	 麻婆豆腐	 白身魚のしそ風味焼き	みそ汁		
かぶとわかめの煮物	フルーツ	湯豆腐	白菜のピーナッツ和え	ほうれん草の辛子和え	青梗菜のベーコンソテー			
みそ汁		みそ汁	すまし汁	中華スープ	ポタージュスープ			
<b>間食</b>	カステラ饅頭	あんまん	<b>誕生日会</b>	味噌饅頭	たこやき	水羊羹	マドレーヌ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	グリーンティー		
<b>夕食</b> 	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	ぶりの照り焼き	豚肉の甘酢あんかけ	たらのもろみみそ焼き	スパニッシュオムレツ	ぶりの煮付け	牛肉の他人煮	海老と野菜の炒め物	
	白菜の浅漬け	菜の花のオイスターソース炒め	ほうれん草のツナ炒め	梅ゴボウサラダ	大根の胡麻酢和え	切干大根の煮物	かぶの味噌煮	
	すまし汁	中華スープ	すまし汁	コンソメスープ	すまし汁	みそ汁	中華スープ	
	エネルギー(Kcal)	1363	1423	1334	1341	1302	1318	1357
	タンパク質(g)	53.6	53.1	59.3	50	56.1	46.6	49.2
	脂質(g)	39.2	30.3	333.6	39.4	39.2	38.5	36.5
	塩分(g)	7.1	8.8	7.4	6.7	7	8	6

# 2023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		13	14	15	16	17	18	19
 <b>朝食</b>	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン
	ふりかけ	じゃが芋の煮物	のり佃煮	たいみそ	のり佃煮	梅びしお	梅びしお	青梗菜の信田煮
	ブロッコリーの胡麻和え	みそ汁	豆サラダ	青梗菜のあさり炒め	ひじき煮	野菜のトマト煮	みそ汁	みかん缶
	みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳
	バナナ		白桃缶	黄桃缶	フルーツカクテル	洋梨缶		
<b>昼食</b>	<b>ポークカレー</b>	ご飯	ご飯	ご飯	<b>郷土食 大分県</b>	ご飯	<b>炊き込みご飯</b>	ご飯
	キャベツの青じそ風味サラダ	 鶏肉のオイマヨ焼き	 豚肉と野菜の和風炒め	 鶏天	 ハンバーグ	 豚肉の香り炒め	たらのオーロラ焼き	
	福神漬け	または	または	鶏天	または	または	茄子の田楽	
	フルーツ	 白身魚のチーズムニエル	 さばのピーナッツみそ焼き	里芋と根菜の煮物	 白身魚のバター醤油焼き	 ぶりのねぎあんかけ	すまし汁	
		青梗菜の和風サラダ	大根の煮物	みそ汁	白なのソテー	じゃが芋の煮物		
		クラムチャウダー	すまし汁	フルーツ	コンソメスープ	かきたま汁		
<b>間食</b>	カップケーキ	<b>ハートのチョコプリン</b>	吹雪饅頭	チョコケーキ	ぜんざい	練り切り	ビタミンゼリー	
	牛乳	牛乳 	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
<b>夕食</b> 	ご飯	ご飯 	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	鶏肉と野菜の旨煮	ホキのきのこあんかけ	深川風卵とじ	さわらの幽庵焼き	お好み焼き	メバルの松前煮	豚肉のスタミナ炒め	
	さつま芋の甘煮	白菜の炒め煮	菜の花のカニカマ和え	ほうれん草の白和え	白菜のシラス和え	菜の花の辛子和え	春雨サラダ	
	すまし汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	すまし汁	みそ汁	中華スープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1404	1248	1454	1337	1412	1330	1427
	タンパク質(g)	45.7	56	60.8	56	50.3	60	50.3
	脂質(g)	33.9	26.6	36.3	34.7	33.8	29.1	49.1
	塩分(g)	7.2	8.4	8.5	8.1	6.6	8.7	6.3

# 2023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	20	21	22	23	24	25	26	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 白菜の中華煮 みそ汁 バナナ	菜飯 オムレツ 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 スクランブルエッグ みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 白菜のサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお 茄子の煮物 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 🌿 メルルーサのバジル焼き ゴボウのゴマ風味サラダ コンソメスープ	ご飯 🐮 牛皿 または 🐟 たららのつけ焼き キャベツの炒め物 すまし汁 季節のフルーツ	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 🐟 白身魚のおろしあんかけ ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	ご飯 🐷 豚肉の生姜焼き または 🌿 メルルーサの中華蒸し ほうれん草の煮浸し みそ汁	ご飯 かき揚げ キャベツの青シソ和え すまし汁 香の物	ご飯 鶏団子と野菜の煮物 ほうれん草の錦糸和え みそ汁	
<b>間食</b>	どら焼き 牛乳	パンケーキ 牛乳	懐かしのおやつ 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	酒饅頭 牛乳	スイスロール 牛乳	クレープ	
<b>夕食</b> 	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 みそ汁	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 菜の花のおかか和え すまし汁	ご飯 さばの煮付 湯豆腐 みそ汁	ご飯 ミートローフ ブロッコリーの胡麻サラダ コンソメスープ	ご飯 親子煮 大根の甘酢和え すまし汁	ご飯 たららのクリームソースかけ 白なの和風サラダ コンソメスープ	ご飯 回鍋肉 白菜のカニカマ和え 中華スープ	
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)	1278 55.2 28.9 7.8	1258 57.7 32.4 8.1	1370 56.4 40.4 7.7	1430 53.6 40.1 6.7	1261 52.7 28 7.3	1253 43.6 32.7 6.3	1405 48.4 38.8 6.5

※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	
日にち	27	28	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 大根の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 青梗菜の炒め物 みそ汁 フルーツカクテル	
<b>昼食</b>	ご飯  豚じゃが または  赤魚の塩麴焼き 白なの胡麻和え みそ汁	人気メニューの日 ご飯 すき焼き風 大根の胡麻酢和え すまし汁	
<b>間食</b>	ブドウゼリー 牛乳	ロールケーキ 牛乳	
<b>夕食</b> 	ご飯 鶏肉と白菜の炒め物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 和風玉子焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1263	1269
	タンパク質(g)	47	50.5
	脂質(g)	32.7	35
	塩分(g)	5.9	6.9

## 大豆製品を食べていますか

最近、「大豆ミート」という商品をスーパーで見かけるようになりました。高たんぱく・低脂質な所が注目を集めているようです。

本日お勧めしたい大豆製品は「納豆」です。

たんぱく質が豊富なだけでなく、腸内環境を整えたり、骨粗鬆症予防したりなどにも効果です。

腸内環境を整えることは、免疫機能アップに繋がります。

大豆製品を積極的に取り入れ、寒い時期を元気に過ごしましょう。



