

# 2月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

| 日  | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|---|--|--|--|--|--|
|    |   |  | 1<br>ごはん<br>みそ汁<br>鶏の塩こうじ焼き<br>厚揚げのピリ辛チャップル<br>ブロッコリーサラダ<br>果物   | 2<br>ごはん<br>みそ汁<br>あじのネギ焼き<br>さつま芋の甘煮<br>小松菜のおかか和え<br>果物         | 3<br>《節分》<br>恵方巻・いなり寿司<br>そば汁<br>海鮮あんかけ茶碗蒸し<br>梅しそ昆布和え<br>黒糖きなこプリン | 4<br>ごはん<br>みそ汁<br>白身魚のトマトソース<br>ブロッコリーコーンソテー<br>スパゲッティサラダ<br>果物 |
|    |   |  | 666kcal 2.5g   | 605kcal 2.8g   | 660kcal 3.5g   | 661kcal 3.0g   |
| 5  | 6<br>ごはん<br>みそ汁<br>とんかつ<br>麻婆春雨<br>ツナサラダ<br>果物                    | 7<br>ごはん<br>みそ汁<br>たらの生姜煮<br>人参の子炒り<br>白菜のわさび和え<br>果物                | 8<br>ごはん<br>みそ汁<br>煮込みハンバーグ<br>キャベツとカニの塩炒め<br>さつまいものサラダ<br>果物  | 9<br>ごはん<br>みそ汁<br>かに玉<br>きのこのソテー<br>いかと人参の和え物<br>果物             | 10<br>ごはん<br>みそ汁<br>麻婆豆腐<br>もやしの炒め物<br>春雨の中華和え<br>果物               | 11<br>《建国記念の日》<br>赤飯<br>粕汁<br>メヌケの春香蒸し<br>大根の柚子香和え<br>紅白ババロア     |
|    | 713kcal 2.6g  | 550kcal 2.9g   | 652kcal 3.1g   | 566kcal 3.1g   | 691kcal 2.8g   | 599kcal 2.5g   |
| 12 | 13<br>ごはん<br>みそ汁<br>野菜ハンバーグ<br>南瓜の煮物<br>もやしの和え物<br>果物             | 14<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>コーンコロッケ<br>ほうれん草のソテー<br>ブロッコリーの卵和え<br>チョコプリン | 15<br>ごはん<br>みそ汁<br>あじのさっぱり煮<br>五目煮<br>青菜のお浸し<br>管も雄   | 16<br>ごはん<br>みそ汁<br>めばるのみそ野菜焼き<br>かぶとちくわの炒め煮<br>ビーンズサラダ<br>果物    | 17<br>ごはん<br>みそ汁<br>親子煮<br>厚揚げの煮物<br>マカロニサラダ<br>果物                 | 18<br>ごはん<br>みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>キムチ炒め<br>小松菜のごま和え<br>果物           |
|    | 605kcal 3.0g  | 663kcal 2.2g   | 639kcal 3.3g   | 576kcal 2.0g   | 659kcal 2.9g   | 616kcal 2.2g   |
| 19 | 20<br>《食で巡る旅》<br>エスカロップ<br>はこだてチャウダー<br>サーモンとキャベツのサラダ<br>ハスカップゼリー | 21<br>ごはん<br>みそ汁<br>ほっけの塩焼き<br>さつま芋の煮物<br>春雨とわかめの和え物<br>果物           | 22<br>ごはん<br>みそ汁<br>めばるの漬け焼き<br>野菜のトマト煮<br>かぼちゃの和風サラダ<br>果物  | 23<br>《天皇誕生日》<br>赤飯<br>そうめんのすまし汁<br>さわらの香味だれ焼き<br>春菊のお浸し<br>ババロア | 24<br>ごはん<br>みそ汁<br>酢鶏<br>野菜のスープ煮<br>ツナと胡瓜のサラダ<br>果物               | 25<br>ごはん<br>みそ汁<br>牛肉と野菜のマヨ炒め<br>青梗菜の煮浸し<br>海藻サラダ<br>果物         |
|    | 693kcal 2.5g  | 604kcal 2.8g   | 629kcal 3.1g   | 561kcal 2.5g   | 650kcal 2.9g   | 665kcal 3.1g   |
| 26 | 27<br>シーフードカレー<br>コンソメスープ<br>水菜サラダ<br>らっきょう漬け<br>フルーツヨーグルト        | 28<br>ごはん<br>みそ汁<br>肉じゃが<br>ツナとキャベツのソテー<br>胡瓜の酢の物<br>果物              | <p>今月の食で巡る旅のテーマは「北海道 五稜郭」です。<br/>                     五稜郭は、江戸時代末期に現在の北海道函館市に築城された日本初の西洋式城郭です。「稜」とは「角(かど)」のことを言い、五稜郭=5つの角がある城郭という意味です。真上から見ると雪の結晶に似た形をしています。<br/>                     エスカロップ：バターライスの上にポークカツを乗せ、デミグラスソースをかけた料理です。<br/>                     ハスカップゼリー：ハスカップは北海道のような寒冷地で育つ酸味のある果物です。名前はアイヌ語の「ハシカブ(枝の上にたくさんなるものという意味)」からつけられたそうです。</p> |  |  |  |
|    | 665kcal 3.3g  | 630kcal 2.6g   |  |  |  |  |

