



# 2020年2月分 予定献立表



風邪の予防に、食事で身体を温めましょう！

身体を温めることで免疫力がアップします。

毎日の食事にカラダを温める食材の根菜類とイモ類、鍋料理などのあったかメニューを取り入れて、風邪を予防しましょう。

☆ 今月のお楽しみメニューは、杏仁豆腐とかえでの実です、どちらかを当日選びますお楽しみに！

☆ 今月のリクエストメニューは、そら1 グループのリクエストです。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<b>節分</b> 巻き寿司 いなり寿司 澄まし汁 いわし団子と春野菜の煮物 節分豆 606kcal	<b>ご飯 みそ汁</b> カツとメンチの甘辛煮 大根と人参のゆずサラダ スイートポテト 708kcal	<b>ご飯 豚汁</b> 赤魚の煮付け 二色芋のサラダ ほうれん草のお浸し りんご 688kcal	<b>パン</b> トマトスープ コロッケ レンコンとごぼうのサラダ ゼリー 718kcal	<b>あんかけ焼きそば</b> 若布と大根のスープ 菊と胡瓜の酢の物 あんまん 676kcal
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<b>お楽しみメニュー</b> 杏仁豆腐 or かえでの実 天津井 チンゲン菜ときのこのスープ 焼き豚中華サラダ 679kcal		<b>ご飯 中華風春雨スープ</b> 鱈の唐揚げ野菜あん 青梗菜のナムル 煮豆 蒸しパンケーキ 687kcal	<b>ご飯 みそ汁</b> 鶏肉とかぶの旨煮 ふくさ焼き 小松菜の塩こんぶ和え ジョア 712kcal	<b>バレンタインデー</b> 焼きカレー 野菜スープ レモンフレンチサラダ チョコプリン 729kcal
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<b>炊き込みご飯 澄まし汁</b> あじの塩焼き 里芋とはんぺん煮 春菊のお浸し きんつば 646kcal	<b>リクエストメニュー(そら1)</b> <b>ご飯 水餃子のスープ</b> マーボ茄子 中華風胡麻サラダ 飲むヨーグルト 710kcal	<b>ビビンバ</b> チンゲン菜とハムのスープ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーおかがかけ ヤクルト 686kcal	<b>ご飯 けんちん汁</b> さばの味噌煮 マカロニ野菜サラダ ほうれん草としめじのお浸し みかん 705kcal	<b>パン ミネストローネスープ</b> ミートローフ コールスローサラダ メロン 696kcal
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
	<b>三色井</b> 澄まし汁 かぶのカニあんかけ 切り昆布の煮物 今川焼 701kcal	<b>ご飯 みそ汁</b> 鮭フライ サラダ冷奴 小松菜としめじのお浸し コーヒーゼリー 701kcal	<b>オクラとコーンのカレーパスタ</b> キャベツのコンソメスープ 南瓜とささみのサラダ 野菜ジュース 698kcal	<b>ゆかりご飯 澄まし汁</b> 厚揚げとキャベツの味噌炒め さつま芋の白和え <b>オクラときゅうりの和え物</b> ワッフル 707kcal



