

2024年 2

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。

* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。

5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)	
ご飯 みそ汁 ハンペンフライ もずくと胡瓜の酢の物 豆乳プリン 657kcal	ご飯 みそ汁 鮭とポテトのチーズ焼き 糸昆布煮 チンゲン菜ともやしのお浸し ジョア 661kcal	パン トマトスープ ミートローフ 和風野菜サラダ コーヒーゼリー 727kcal	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 マカロニ野菜サラダ いんげんのかか和え りんごジュース 701kcal	節分 鮭の押し寿司 いわしのつみれ汁 厚揚げのおろし煮 もやし和え みかんゼリー 539kcal		ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 マカロニ野菜サラダ いんげんのかか和え りんごジュース 701kcal	あんかけ焼きそば レタスとわかめのスープ エビシュウマイ 春菊のナムル 杏仁豆腐 722kcal		
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)	
		ご飯 ニラとアサリのスープ 鱈の唐揚げ野菜あん レンコンとごぼうのサラダ 今川焼カスタード 685kcal	バレンタインデー 焼きカレー 野菜スープ フレンチサラダ チョコプリン 749kcal		ご飯 みそ汁 高野豆腐入り親子煮 里芋の胡麻サラダ ほうれん草のお浸し パイナップル缶 699kcal	カラフル焼肉丼 澄まし汁 春雨サラダ 茄子とパプリカのナムル フルーチェ 625kcal			
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)	
ご飯 チンゲン菜とあさりのスープ マーボー春雨 もやしとニラのおかか和え マドレーヌ 580kcal	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け じゃが芋の千切りサラダ ニラと竹輪のお浸し ヤクルト 610kcal	パン 野菜スープ ポークチャップ 大根とワカメのサラダ いちごゼリー 729kcal	スパゲティミートソース レタススープ ブロッコリーヨーグルトサラダ ババロア 734kcal	・パンの日には ご利用者に、ジャムを 選択して頂く予定です。					
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)			
ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 なます しそ納豆 水まんじゅう 656kcal	コーンピラフ コンソメスープ タンドリーチキン パプリカとセロリのマリネ みかん缶 673kcal	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 青梗菜と人参の磯和え 和風ムース 647kcal	ご飯 みそ汁 さわらの塩焼き 里芋ごま和え 茄子といんげんの煮物 ワッフル 540kcal						