

令和 7年 2月 9日 ~ 令和 7年 2月15日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月 9日 (日)	全粥 カニツミレの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 	全粥 鶏肉の照焼 白菜の炒め 大根サラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 赤魚の酒蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(油揚げ・杓苳草) 	ロークーキ  
2月10日 (月)	パン粥 ジャム オムレツ ユーホークージュ 乳酸菌飲料 	全粥 サワラのバター醤油焼 かりふろーの炒め 白菜の酢の物 フルーツ・ミカン缶  	全粥 鶏肉の照焼 大豆の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(庄内麩)  	ぶどうゼリー 
2月11日 (火)	全粥 ハンパンの煮物 茄子の香味ドレッシング のりの佃煮 味噌汁(菜の花) 牛乳  	バターライス 杓苳汁 杓苳草とツナのソテー マカロニサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 赤魚の煮付け 白菜の煮物 かぶのサラダ すまし汁(水菜) 	クリームパン  
2月12日 (水)	全粥 海老しんじょうの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) ショウ 	焼そば さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のナムル フルーツ・ミカン缶  	全粥 タラのタコマヨネーズ焼 大根の煮物 キャベツの和え物 味噌汁(白菜) 	チーズ蒸しケーキ  
2月13日 (木)	全粥 けんぼーの煮物 かりふろーの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 里芋の炒り煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 カレイのチーズ焼 車麩の煮物 胡瓜のサラダ すまし汁(ハンパン)  	まんじゅう   
2月14日 (金)	パン粥 ジャム 野菜炒め 大根のサラダ ねおンスープ 乳酸菌飲料  	全粥 鶏肉のパン粉焼 ブロッコリーの炒め 菜の花のくるみ和え フルーツ・マンゴー缶 	全粥 干草焼卵 さつま芋のきんぴら かぶのサラダ 味噌汁(小町麩)  	チョコパン バレンタインデー  
2月15日 (土)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 茹かひのサラダ のりの佃煮 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳  	全粥 サワラの山椒煮 マカロニソテー かりふろーのサラダ フルーツ・バナナ  	全粥 鶏肉の香味焼 南瓜の含め煮 白菜の磯和え 味噌汁(小町麩)  	プレッケーキ  

旬の食材

【MEMO】

大根(旬は11~2月)

大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、大根おろしが消化を助けてくれます。



令和 7年 2月16日 ~ 令和 7年 2月22日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月16日(日)	パン粥 ジャム ポトフ コーン・タージュ 牛乳 kcal : 1385.58 水分 : 919.52 蛋白質 : 54.60 脂質 : 34.82 炭水化物 : 222.11 食塩相当 : 7.15	全粥 赤魚の野菜蒸 茄子の甘辛炒め ほうれん草の和風ドレッシング フルーツ・白桃缶 kcal : 334.32 水分 : 218.10 蛋白質 : 16.17 脂質 : 5.00 炭水化物 : 58.57 食塩相当 : 1.70	全粥 肉じゃが 大根の煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(か) kcal : 414.41 水分 : 237.09 蛋白質 : 12.19 脂質 : 7.15 炭水化物 : 76.36 食塩相当 : 3.13	カフェオレ <sup>®</sup> リー kcal : 71.48 水分 : 35.38 蛋白質 : 1.49 脂質 : 1.37 炭水化物 : 13.30 食塩相当 : 0.06
2月17日(月)	全粥 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト kcal : 1345.68 水分 : 726.12 蛋白質 : 54.24 脂質 : 37.06 炭水化物 : 202.84 食塩相当 : 8.21	とろろ昆布うどん シュマイ 木挽肉 <sup>®</sup> フルーツ・黄桃缶 kcal : 524.06 水分 : 306.83 蛋白質 : 17.31 脂質 : 15.92 炭水化物 : 79.83 食塩相当 : 3.11	全粥 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの炒め 白菜とかの甘酢和え すまし汁(庄内麩) kcal : 389.64 水分 : 179.48 蛋白質 : 20.01 脂質 : 11.20 炭水化物 : 51.96 食塩相当 : 2.75	シフォンケーキ kcal : 49.80 水分 : 5.99 蛋白質 : 1.04 脂質 : 2.78 炭水化物 : 5.10 食塩相当 : 0.03
2月18日(火)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ のりの佃煮 味噌汁(玉麩) 牛乳 kcal : 1391.57 水分 : 733.81 蛋白質 : 55.51 脂質 : 43.78 炭水化物 : 197.48 食塩相当 : 6.86	全粥 鯖の塩焼 白菜の炒め煮 ブロッコリー・サラダ フルーツ・ミカン缶 kcal : 457.49 水分 : 206.55 蛋白質 : 16.89 脂質 : 18.06 炭水化物 : 55.79 食塩相当 : 1.61	全粥 茹で鶏の胡麻だれ 冬瓜のあんかけ か <sup>®</sup> のゆかり和え すまし汁(水菜) kcal : 410.17 水分 : 229.25 蛋白質 : 18.23 脂質 : 12.42 炭水化物 : 56.37 食塩相当 : 2.51	あん巻き kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
2月19日(水)	全粥 温泉卵のあんかけ ブロッコリーの柚子和え ふりかけ 味噌汁(花麩) ヨーグルト kcal : 1362.78 水分 : 692.02 蛋白質 : 57.08 脂質 : 31.64 炭水化物 : 214.96 食塩相当 : 8.24	全粥 青椒肉絲 大根の炒め煮 胡瓜のサラダ フルーツ・バナナ kcal : 495.40 水分 : 266.03 蛋白質 : 17.83 脂質 : 16.17 炭水化物 : 69.21 食塩相当 : 2.16	全粥 タラの野菜あんかけ なすの煮物 ツツジ <sup>®</sup> 味噌汁(冬瓜) kcal : 310.26 水分 : 196.10 蛋白質 : 19.59 脂質 : 2.59 炭水化物 : 54.58 食塩相当 : 3.04	蒸しパン(ツツジ) kcal : 134.75 水分 : 27.95 蛋白質 : 2.91 脂質 : 2.85 炭水化物 : 24.56 食塩相当 : 0.48
2月20日(木)	パン粥 ジャム ホー乱 <sup>®</sup> ソース 水菜スープ 乳酸菌飲料 kcal : 1433.12 水分 : 750.68 蛋白質 : 55.96 脂質 : 35.62 炭水化物 : 229.40 食塩相当 : 8.38	赤飯(行事食) 天ぷら(盛合せ) 炊き合せ ほうれん草の辛子和え 抹茶パ <sup>®</sup> ワ お誕生日食 kcal : 561.66 水分 : 234.31 蛋白質 : 17.64 脂質 : 11.26 炭水化物 : 99.61 食塩相当 : 2.67	全粥 サワラの照焼 カブの煮物 白菜の柚香和え 味噌汁(菜の花) kcal : 368.25 水分 : 173.62 蛋白質 : 19.23 脂質 : 8.34 炭水化物 : 56.10 食塩相当 : 2.98	ケーキ kcal : 108.44 水分 : 25.98 蛋白質 : 1.21 脂質 : 5.99 炭水化物 : 12.47 食塩相当 : 0.11
2月21日(金)	全粥 カニツミレの煮物 カリフラワーのサラダ のりの佃煮 味噌汁(玉葱) ヨーグルト kcal : 1358.50 水分 : 576.59 蛋白質 : 54.92 脂質 : 25.24 炭水化物 : 233.65 食塩相当 : 8.17	チンカレー マロニティー キュウリのポン酢和え フルーツ・マンゴ <sup>®</sup> 缶 kcal : 453.28 水分 : 212.33 蛋白質 : 16.52 脂質 : 8.27 炭水化物 : 80.14 食塩相当 : 2.29	全粥 カレイの韓国風照焼 大根と大豆の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(蒲鉾) kcal : 328.02 水分 : 178.85 蛋白質 : 22.07 脂質 : 3.26 炭水化物 : 54.73 食塩相当 : 2.81	あんパン kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
2月22日(土)	全粥 魚河岸の炊き合せ 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1378.80 水分 : 738.87 蛋白質 : 55.33 脂質 : 36.50 炭水化物 : 212.49 食塩相当 : 7.83	全粥 赤魚と白菜の煮付け ブロッコリーの炒め キャベツのゴマ和え フルーツ・ミカン缶 kcal : 376.18 水分 : 241.42 蛋白質 : 18.33 脂質 : 6.99 炭水化物 : 61.67 食塩相当 : 2.04	全粥 鶏肉のくわ焼 じゃが芋の甘辛煮 カリフラワーのサラダ すまし汁(庄内麩) kcal : 394.73 水分 : 178.61 蛋白質 : 17.38 脂質 : 9.09 炭水化物 : 60.83 食塩相当 : 2.78	まんじゅう kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05

旬の食材

【MEMO】

大根(旬は11~2月)

大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、大根おろしが消化を助けてくれます。

