

2月 献立

2024年度 地域生活支援センターかのん

曜日			血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える				
月	3	17	朝食			月	10	24	朝食						
			夕食	ナムルキンパ 水餃子 フルーツ	豚ひき肉 牛肉				白米、ごま 小麦粉	もやし、人参、大根 小松菜、しいたけ 青梗菜	夕食	ご飯 味噌汁 ピーマン肉詰め きんぴらごぼう	豚ひき肉 鶏卵	白米、ごま	玉ねぎ、ピーマン、ごぼう 人参、白滝、茄子
火	4	18	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 お浸し	しらす 納豆	白米	大根、なめこ ほうれん草	火	11	25	朝食	パン スープ ミートオムレツ ポテトサラダ フルーツ	鶏卵	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ フルーツ
			夕食	ポークカレー フレンチサラダ フルーツ	豚肉	白米、小麦粉 油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ 胡瓜、コーン、フルーツ ブロッコリー				夕食	ご飯 味噌汁 鶏の磯辺揚げ かにかま和え	鶏むね肉 かにかま	白米、ごま	南瓜、玉ねぎ、青梗菜 ブロッコリー、海苔
水	5	19	朝食	ご飯 味噌汁 ひじき煮 オクラ山芋	豆腐	白米、山芋 油揚げ	わかめ、オクラ、ひじき 人参、蒟蒻	水	12	26	朝食	ご飯 味噌汁 卵の花 お浸し フルーツ	おから	白米、油揚げ	ほうれん草、玉ねぎ 人参、椎茸、ごぼう フルーツ
			夕食	スパゲッティミートソース ごぼうサラダ フルーツ	合びき肉 鶏ささみ	スパゲッティ マヨネーズ	玉ねぎ、人参、セロリ トマト缶、ごぼう、胡瓜 フルーツ				夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが さんま胡麻焼き	豚肉 さんま	白米、じゃが芋 油揚げ、ごま	人参、玉ねぎ、白滝 絹サヤ、えのき、サラダ菜
木	6	20	朝食	パン スープ オムレツ ヨーグルト ほうれん草ソテー	鶏卵 ベーコン ヨーグルト	ロールパン	玉ねぎ、キャベツ、人参 ほうれん草、コーン	木	13	27	朝食	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 菜の花漬け	さば 豆腐	白米	わかめ、菜の花、生姜
			夕食	ご飯 味噌汁 かじきの西京漬け焼き がんもの煮付け	かじき がんもどき	白米	白菜、わかめ、人参 大根、椎茸、絹サヤ				夕食	ご飯 味噌汁 とんかつ キャベツ トマト 里芋煮	豚肉	白米、パン粉 里芋	キャベツ、トマト、玉ねぎ 茄子、人参、いんげん
金	7	21	朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き 切り干し大根煮	豆腐、鶏卵 ちくわ	白米、油揚げ	小葱、人参、椎茸 こんにゃく、干し椎茸	金	14	28	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 南瓜の甘煮	しらす 納豆	白米、南瓜 油揚げ	白菜、しめじ
			夕食	パン コンソメスープ 煮込みハンバーグ シーザーサラダ	合びき肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ、人参 ブロッコリー、レタス、胡瓜				夕食	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 もやしのナムル	手羽元	ご飯、じゃが芋	生姜、にんにく、人参 もやし、胡瓜、ブロッコリー 玉ねぎ
土	8	22	朝食	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 お浸し	いわし	白米	玉ねぎ、わかめ ほうれん草、梅干し	土	1	15	朝食	ご飯 味噌汁 切り昆布煮 お浸し	豆腐 さつま揚げ	白米、油揚げ	切り昆布、人参、なめこ ほうれん草
			夕食	親子丼 けんちん汁 胡麻和え フルーツ	鶏肉、豆腐 鶏卵	白米、里芋 ごま	大根、人参、ごぼう 蒟蒻、菜の花				夕食	牛丼 味噌汁 茄子の揚げびたし フルーツ	牛肉	白米、南瓜	白菜、柚子、玉ねぎ 小葱、なす、大根
日	9	23	朝食	パン スープ ジャム ウィンナーソテー ゆでブロッコリー ヨーグルト	ウィンナー ヨーグルト	ロールパン ジャム	キャベツ、人参、玉ねぎ ブロッコリー、フルーツ	日	2	16	朝食	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ めかぶとろろ	カレイ	白米、油揚げ	玉ねぎ、ピーマン、人参 めかぶ、大根
			夕食								夕食				

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

* 2/11(火)、24日(月)は祝日メニュー 夕食:カレーピラフ、マカロニサラダ、スープ、フルーツ

* 使用しているかまぼこ、ハム、ウィンナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません