



2月献立表



厨房改修工事のため2月・3月はお弁当の提供となります。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1日 |
| <p>★大豆の力★</p> <p>大豆（乾燥）は100g中に33.8gものタンパク質を含んでいます。これは肉に匹敵するタンパク質量で、そのため畑の肉とも呼ばれています。また大豆レシチンの働きで血液中のコレステロールを溶かし、余分なコレステロールが血管内に溜まるのを防ぐことで動脈硬化を予防します。</p> | | | | |  <p>ご飯 イタリアンハンバーグ レコと人参の炒め キャベツの洋風煮 ペネペロンチーノ</p> <hr/> <p>桃タルト</p> |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| <p>【節分行事】</p> <p>ご飯 豚肉のねぎ塩焼き おくらのコーンソース フィジリトマトソース</p> | <p>ご飯 豆腐の肉みそだれ ふわふわしんじょう 春雨サラダ 大根煮</p> | <p>ご飯 さわらの西京焼き 切干大根のごまヨサラダ かぼちゃのいとこ煮</p> | <p>ご飯 肉じゃが 中華風卵炒め 小松菜と油揚げの煮浸し</p> | <p>ご飯 ホイコーロー 豆腐の中華あんかけ 生姜醤油和え</p> | <p>ご飯 白身魚の天ぷら和風あん 青梗菜の香味和え カリフラワーのマリネ</p> |
| 節分ボーロ | ショコラブッセ | 小麦まんじゅう | クレープ（いちご） | もみじ饅頭（クリーム） | 今川焼き |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| <p>ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 春雨サラダ 豆腐の炒り卵 フライドポテト</p> | <p>ご飯 和風おろしハンバーグ ポテトのガーリックソース キャロットスクランブル 菜の花と油揚げのお浸し</p> | <p>ご飯 鶏の唐揚げ 豆腐のチリソースかけ 小松菜と卵の香味和え キャベツと人参のソテー</p> | <p>ご飯 豆腐ハンバーグきのこあん 和風マカロニサラダ 小松菜と茄子のおろし和え</p> | <p>ご飯 あじの野菜あんかけ 豆腐とレコンの煮物 カリフラワーのサラダ 小松菜の辛子和え</p> | <p>ご飯 ヒレカツの卵とじ キャベツときのご和え おくらのおろしあん レコンの塩炒め</p> |
| シュークリーム | 粒あずき饅頭 | マロンワッフル | たいやき | チョコタルト | 紅茶マフィン |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| <p>ご飯 和風炊き合わせ 茄子の味噌和え 切干大根のごまヨサラダ</p> | <p>ご飯 赤魚の柚庵焼き いんげんのごま和え 春雨の中華炒め レコンのカレー風味</p> | <p>ご飯 豚肉の生姜焼き いんげんのごま和え ポテトサラダ</p> | <p>キーマカレー スクランブルエッグ コールスローサラダ ほうれん草バター風味</p> | <p>ご飯 豚大根 厚揚げの味噌煮 しる菜のごま和え さつまいもの甘煮</p> | <p>ご飯 海老フリッターのオリーブソース ポテトとブロッコリー かぼちゃのミルク煮 キャロットスクランブル</p> |
| 焼プリンタルト | クリームコンフェ | 紫芋まんじゅう | ドームケーキ | せんべい | 野菜焼きドーナツ |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | |
| <p>ご飯 あじの南蛮漬け いんげんのコーンソース さつまいもきんとん</p> | <p>ご飯 マーボー豆腐 蒸し鶏のナムル シューマイ コーンの中華クリーム煮</p> | <p>ご飯 カレイのおろし煮 いんげん、かぼちゃ煮 なすのオイスター炒め ほうれん草の辛子和え</p> | <p>ご飯 肉団子の中華あん マーボー豆腐 もやしのナムル</p> | <p>ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草の洋風和え かぼちゃの煮物 炒り豆腐</p> |  |
| 黒糖まんじゅう | ドームケーキ（チョコ） | いちごゼリー | ベルギーワッフル | カップチーズケーキ | |

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

介護老人保健施設 精彩園 TEL (0848) 48-5511

献立は都合により、変更する場合がございます。