

月間献立表

令和2年2月

ケアサポートセンター十思

		2020年2月1日(土)					
朝食	朝食						
		菓子パン なすのミートソース ソファール					
		ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ					
昼食	昼食	 ～毎日の食事から～ 令和2年のお正月。 元日は彩りも華やかなおせちのお弁当。 おせちの食材をたくさん詰め込んで、 食欲も上がります。 2日はちらしずし、3日は天ぷらと 					
		米飯 魚のみりんしょうゆ焼き なすの煮浸し フルーツカクテル 味噌汁					
		1425kcal 51.2g 43.0g 7.0g					
夕食	夕食	2020年2月2日(日)	2020年2月3日(月)	2020年2月4日(火)	2020年2月5日(水)	2020年2月6日(木)	2020年2月7日(金)
		米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳
		米飯 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ りんごゼリー コンソメスープ	豆ごはん 錦糸シュウマイ 和風パフェ つみれ汁	三色丼 ほうれんそうの白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 チキントマト煮 マカロニサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	米飯 回鍋肉 かにかまの和え物 ミルクプリン 中華スープ	米飯 肉団子のスープ 菜種和え ババロア
朝食	朝食	米飯 魚の粕漬け焼き おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚のピカタ かぼちゃサラダ コンポート 味噌汁	米飯 魚の煮つけ 野菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 高菜と卵の炒め フルーチェ 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 冷ややっこ フルーツ 味噌汁
		米飯 魚の西京漬け焼き 厚焼き玉子 チーズケーキ 味噌汁					
栄養量	栄養量	E 1528kcal	E 1328kcal	E 1527kcal	E 1595kcal	E 1454kcal	E 1370kcal
		P 55.5g	P 48.3g	P 58.3g	P 58.9g	P 57.3g	P 56.4g
		F 49.5g	F 30.5g	F 42.4g	F 37.1g	F 45.4g	F 36.5g
栄養量	栄養量	C 7.2g	C 8.4g	C 6.0g	C 5.5g	C 10.1g	C 9.1g



		2020年2月9日(日)	2020年2月10日(月)	2020年2月11日(火)	2020年2月12日(水)	2020年2月13日(木)	2020年2月14日(金)	2020年2月15日(土)
朝食		米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
	昼食	米飯 豆腐ハンバーグ 紅白なます オレンジゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉のタルタルソース スパゲティーナポリタン 黒糖寒天 コンソメスープ	米飯 えびのチリソース もやし和え チョコレートケーキ 中華スープ	米飯 豚しゃぶ 卵炒め マンゴープリン 味噌汁	米飯 酢豚 もやしとピーマンのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 メンチカツ きゅうりとセロリのサラダ バレンタインムース コンソメスープ	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ
	夕食	米飯 鯖の味噌煮 おくらのおひたし フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き 冬瓜そぼろ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物	米飯 魚の揚げ煮 さつま芋サラダ カルピスゼリー 吸い物	米飯 魚の変わり味噌焼き じゃがいもコンソメ煮 コンポート 味噌汁	米飯 豆腐とかにのあんとし煮 トマトとザーサイの和え物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のムニエルオーロラソース ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁
	栄養量	E 1304kcal P 50.7g F 35.7g C 7.2g	E 1428kcal P 61.2g F 38.0g C 7.9g	E 1373kcal P 73.6g F 34.9g C 10.3g	E 1705kcal P 58.7g F 70.4g C 5.2g	E 1329kcal P 56.8g F 31.8g C 7.0g	E 1470kcal P 56.3g F 44.8g C 8.6g	E 1551kcal P 52.7g F 53.9g C 7.5g
		2020年2月16日(日)	2020年2月17日(月)	2020年2月18日(火)	2020年2月19日(水)	2020年2月20日(木)	2020年2月21日(金)	2020年2月22日(土)
朝食		米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
	昼食	米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ りんごゼリー 吸い物	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 焼肉 なす南蛮 ミルクプリン 味噌汁	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物	米飯 肉じゃが れんこんきんぴら コンポート 味噌汁	米飯 千草たまご 白菜としらすの和え物 フルーチェ 味噌汁	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー
	夕食	米飯 魚の天ぷらきのごあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し とうがんがんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 鰯フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚のチリソース煮 かぶのゆず和え ごまプリン 中華スープ	米飯 魚の和風ムニエル 田楽 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁
	栄養量	E 1568kcal P 58.9g F 48.6g C 8.7g	E 1369kcal P 59.6g F 34.2g C 7.9g	E 1523kcal P 65.1g F 52.2g C 8.9g	E 1311kcal P 57.1g F 26.1g C 6.6g	E 1281kcal P 45.9g F 28.6g C 7.5g	E 1313kcal P 53.1g F 34.8g C 7.5g	E 1420kcal P 47.9g F 42.2g C 7.2g
		2020年2月23日(日)	2020年2月24日(月)	2020年2月25日(火)	2020年2月26日(水)	2020年2月27日(木)	2020年2月28日(金)	2020年2月29日(土)
朝食		米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
	昼食	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ	キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ	米飯 かに玉 辣白菜 ぎょうざスープ	米飯 チキンカツ なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	米飯 豚肉生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 スパニッシュオムレツ れんこんきんぴら フルーツヨーグルト 味噌汁
	夕食	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の煮つけ 青菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の照り焼き チャプチェ コンポート 味噌汁	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のおろし煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁
	栄養量	E 1540kcal P 53.3g F 55.8g C 10.1g	E 1344kcal P 53.1g F 39.8g C 6.8g	E 1777kcal P 60.8g F 68.4g C 9.5g	E 1285kcal P 48.0g F 24.9g C 7.9g	E 1317kcal P 51.2g F 35.5g C 7.3g	E 1365kcal P 52.7g F 42.8g C 8.7g	E 1354kcal P 55.1g F 32.0g C 6.3g