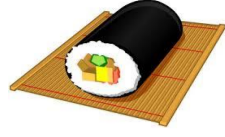




# 2月献立予定表



	日	月	火	水	木	金	土															
					1	2	3															
					ごはん 味噌汁 チキン南蛮 中華春雨サラダ 白桃缶 しその実漬け	<b>関西の 屋台飯</b>	太巻き寿司 お吸い物 生揚げの煮物 ブロッコリーバター炒め いちご															
水分					グレープジュース		紅茶	抹茶オレ														
おやつ					リンゴゼリー		焼きリンゴ	はちみつカステラ														
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質							
	708	23.6	17.9	678	21.5	15.9	733	23	25.5													
	カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分								
					135	3.5	210	5.0		310	5.2											
	4	5	6	7	8	9	10															
	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 南瓜の小倉煮 いよかん べったら漬け	カツ丼 味噌汁 もやしのナムル 林檎の角切 もやしのナムル しば漬け	ごはん 味噌汁 かれのい煮付け 切昆布と豚肉の炒り煮 キウイフルーツ もやしの梅おほか	シラスご飯 味噌汁 ぶり大根 マカロニサラダ バナナ オクラのかかあえ	しょうゆらーめん 和風サラダ いよかん パインジュース	ごはん ワントンスープ 魚の粕焼 胡麻みそ和え 白桃缶 さくら漬け	菜飯 味噌汁 クラムチャウダー ポテトサラダ 黄桃缶 おろしなます															
水分	カフェオレ	ポカリスエット	抹茶オレ	コーヒー	紅茶	ポカリスエット	ココア															
おやつ	レアチーズケーキ	ヨーグルトゼリー	お汁粉	焼きリンゴ	しっとりドームケーキ	ブラマンジェ	オレンジゼリー															
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質							
	838	21.4	32.1	611	25.7	9.5	598	26.7	8.6	720	21.6	16.9	834	28.5	14.5							
	カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分								
	374	1.9		240	4.2		231	3.8		159	4.1		127	7.0								
	11	12	13	14	15	16	17															
	しょうゆおこわ すまし汁 赤魚の桜蒸し 酢の物 黄桃缶	ごはん 味噌汁 さわらの煮付け マカロニグラタン バナナ かぶの漬物	かやくごはん 味噌汁 豚肉と蕪の酒粕煮 梅酢あえ いよかん 甘酒漬け	ごはん かきたま汁 ハートのコロッケ 五目サラダ 白桃缶 白菜とパプリカの甘酢和え	ごはん 味噌汁 権蔵鍋風 千草蒸し リンゴの白ワイン煮 かぶの甘酢漬け	山菜ごはん 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 白和え みかん缶 小松菜とシラスサラダ	ごはん 味噌汁 天ぷら ほうれん草のナムル 黄桃缶 しその実															
水分	ミルクティ	レモンティ	ポカリスエット	レモネード	抹茶オレ	紅茶	ミルクティ															
おやつ	抹茶あんこ盛合わせ	さつま芋のレーズン煮	南瓜プリン	バレンタイン特別デザート	串団子	今川焼	南瓜のドーナツ															
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質							
	586	24.0	10.3	779	25.8	17.4	616	17.3	19.1	689	29.3	12.9	753	23.4	12.2							
	カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分								
	286	3.1		203	4.5		146	4.3		198	2.8		248	4.3								
	18	19	20	21	22	23	24															
	たぬきうどん きゃべつのゴマダレ ミニおはぎ 豆乳ココア	ごはん 味噌汁 魚の松前煮 サツマイモの金平 白桃缶 味噌たまご	カレーライス 和風スープ ホタテのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	タンメン 大根サラダ いよかん ジョア	海鮮丼 味噌汁 白菜の塩昆布和え バナナ たくあん漬け	ごはん わかめスープ 鶏唐揚げ塩レモン かぶとツナのサラダ 白桃缶 しば漬け	ごはん 味噌汁 魚のワイン煮 ひじきの炒り煮 黄桃缶 煮菜															
水分	カフェオレ	コーヒー	レモンティ	ポカリスエット	カフェオレ	ミルクティ	抹茶オレ															
おやつ	抹茶ようかん	いちごムース	南瓜羹	お汁粉	ピーチゼリー	豆乳ゼリー	スイートポテト															
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質							
	745	20.4	22.5	665	26.4	11.1	743	15.6	21.2	918	30.4	23.8	588	25.4	6.7							
	カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分								
	270	5.7		214	3.9		165	4.5		404	5.1		165	3.0								
	25	26	27	28	29																	
	ゆかり飯 かきたま汁 肉団子のスープ煮 ほうれん草サラダ パイン缶 マリネ	かきたまそうめん ごまよごし 白桃缶 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 魚の生姜煮 キャベツの塩昆布和え バナナ ハムサラダ	ごはん 味噌汁 玉子の袋煮 五目ヒジキ オレンジ 白菜の浸し	ごはん 味噌汁 鮭のみそ焼き ゼンマイの含め煮 黄桃缶 大根サラダ																	
水分	レモネード	ココア	レモンティ	抹茶オレ	コーヒー																	
おやつ	チョコババロア	抹茶ケーキ	どら焼き	ココアムース	グレープゼリー																	
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質								脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	721	18.3	25.1	673	20.2								13.9	699	24.8	20.2	617	22.6	17.3	626	24.6	14.2
	カルシウム	塩分		カルシウム	塩分									カルシウム	塩分		カルシウム	塩分		カルシウム	塩分	
	252	4.8		201	6.3									174	3.6		306	3.8		192	3.9	

## 女性必見

## 白菜の栄養

※摂取カロリーや塩分制限のある方は内容に変更がありますのでご了承をお願いします。

寒くなると、白菜の鍋や白菜を使った料理が多くなります。白菜の効用を見てみると、女性に優しい栄養がたくさんあります。

### ビタミンKと葉酸

骨を強くし止血をサポートする役目があります。赤血球を作るサポートもしています。貧血予防の効果があります。

### 水溶性食物繊維

便のカサを増やし、便秘を解消します。有害物質をからめとり、美肌効果もあります。

# 栃尾デイサービスセンター いずみ苑