デイサービスセンター　千種の苑

2024年2月　献立表

お知らせ！

☆2/3節分の日【巻き寿司】です。
☆2/14.15おやつレク【お好み焼き】を皆様と作ります。
☆2/19.20誕生会メニュー【赤飯・天ぷら・茶碗蒸し】です。
　おやつは【ケーキと紅茶】です。
☆2/23兵庫県うまいもん旅②～姫路～【姫路おでん】です。

	1日 木	2日 金	3日 土
昼食	ごはん カレイの粕漬焼き 竹輪の天ぷら ブロッコリーの香味和え 味噌汁 オレンジ	ごはん 豚肉と茄子の炒め物 カブの煮物 菜の花のごま味噌和え 清汁 りんご	【節分】 巻き寿司 イワシのつみれ煮 茶碗蒸し 清汁 ストロベリーゼリー
	エネルギー　561Ｋｃａｌ	エネルギー 613Ｋｃａｌ	エネルギー 501Ｋｃａｌ
おやつ	利休まんじゅう	やわらかおかき （のり塩）	たい焼き
	エネルギー　75Ｋｃａｌ	エネルギー　42Ｋｃａｌ	エネルギー　101Ｋｃａｌ

	5日 月	6日 火	7日 水	8日 木	9日 金	10日 土
昼食	ごはん ホキの梅風味焼き がんもの煮物 菜の花の香味和え 清汁 白桃缶	ごはん 豚肉とチンゲン菜の塩炒め マカロニソテー 白菜のドレッシング和え 味噌汁 あんず缶	ごはん メンチカツ いんげんとベーコンのソテー ポテトサラダ 清汁 オレンジゼリー	親子丼 ジャーマンポテト オクラのサラダ 清汁 ヨーグルト	ごはん カレイの唐揚げ 小松菜の卵とじ ブロッコリーの和え物 清汁 オレンジ	わかめごはん けんちんそば かきあげ いんげんのなめたけ和え パイン缶
	エネルギー　468Ｋｃａｌ	エネルギー　631Ｋｃａｌ	エネルギー　683Ｋｃａｌ	エネルギー　641Ｋｃａｌ	エネルギー　443Ｋｃａｌ	エネルギー　671Ｋｃａｌ
おやつ	カステラ	ぜんざい	クレープ （黒糖きなこ）	やわらかおかき （コンポタ）	もみじまんじゅう	和のパンケーキ （抹茶）
	エネルギー 108Ｋｃａｌ	エネルギー 140Ｋｃａｌ	エネルギー 128Ｋｃａｌ	エネルギー 40Ｋｃａｌ	エネルギー 101Ｋｃａｌ	エネルギー 61Ｋｃａｌ

	12日 月	13日 火	14日 水	15日 木	16日 金	17日 土
昼食	ごはん サバの味噌煮 冬瓜のあんかけ オクラのサラダ 清汁 りんご	ごはん 豚肉ときのこの甘辛炒め煮 ブロッコリーのソテー 春菊の柚子和え 味噌汁 パイン缶	ごはん カレイのクリームソースかけ 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ 清汁 みかん缶	ごはん ホキの西京焼き カブのあんかけ 菜の花のドレッシング和え 清汁 白桃缶	ごはん 炒り鶏 豆腐の田楽 ほうれん草のごま和え 清汁 バナナ	ごはん チンジャオロース がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 中華スープ オレンジ
	エネルギー 540Ｋｃａｌ	エネルギー 531Ｋｃａｌ	エネルギー 516Ｋｃａｌ	エネルギー 449Ｋｃａｌ	エネルギー 571Ｋｃａｌ	エネルギー 567Ｋｃａｌ
おやつ	黒糖まんじゅう	バームクーヘン	【おやつレク】 お好み焼き	【おやつレク】 お好み焼き	ココアワッフル	吹雪まんじゅう
	エネルギー 73Ｋｃａｌ	エネルギー 121Ｋｃａｌ	エネルギー 306Ｋｃａｌ	エネルギー 306Ｋｃａｌ	エネルギー 89Ｋｃａｌ	エネルギー 72Ｋｃａｌ

	19日 月	20日 火	21日 水	22日 木	23日 金	24日 土
昼食	【誕生会】 赤飯 天ぷら 茶碗蒸し カブの煮物 清汁 フルーツカクテル	【誕生会】 赤飯 天ぷら 茶碗蒸し かぼちゃの煮物 清汁 オレンジ	ごはん エビカツ じゃがいものコンソメ煮 ブロッコリーマヨ醤油和え 味噌汁 白桃缶	ゆかりごはん 鶏南蛮風うどん 竹輪の天ぷら 小松菜の柚子和え コーヒーゼリー	【兵庫県うまいもん旅】 ごはん 姫路おでん チンゲン菜の炒り煮 いんげんのなめたけ和え 清汁 みかん缶	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ オニオンスープ りんご
	エネルギー 519Ｋｃａｌ	エネルギー 531Ｋｃａｌ	エネルギー 700Ｋｃａｌ	エネルギー 698Ｋｃａｌ	エネルギー 549Ｋｃａｌ	エネルギー 572Ｋｃａｌ
おやつ	ケーキ 紅茶	ケーキ 紅茶	やわらかおかき （砂糖醤油）	ミニマフィン	ぜんざい	豆乳焼きドーナツ
	エネルギー 135Ｋｃａｌ	エネルギー 135Ｋｃａｌ	エネルギー 56Ｋｃａｌ	エネルギー 96Ｋｃａｌ	エネルギー 140Ｋｃａｌ	エネルギー 73Ｋｃａｌ

	26日 月	27日 火	28日 水	29日 木
昼食	ごはん チキンカツ ミートソーススパゲティ 小松菜のおかか和え 中華スープ オレンジ	カレーライス キャベツのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け ヨーグルト	ごはん 鶏肉の山椒焼き ジャーマンポテト ほうれん草のドレッシング和え 清汁 パイン缶	ごはん ブリの香味焼き 春巻き かぼちゃのサラダ 清汁 りんご
	エネルギー　638Ｋｃａｌ	エネルギー　652Ｋｃａｌ	エネルギー　512Ｋｃａｌ	エネルギー　684Ｋｃａｌ
おやつ	マスカットゼリー	やわらかおかき （きなこ）	牛乳ケーキ	お茶まんじゅう
	エネルギー 43Ｋｃａｌ	エネルギー 54Ｋｃａｌ	エネルギー 60Ｋｃａｌ	エネルギー 57Ｋｃａｌ

今年の恵方

東北東

※状況により献立を変更することがございますが、ご了承ください。