



# 平成30年 2月のお献立 2018



デイサービスセンター わかちあい山宮

日付	メインのお料理と副菜	主食 汁物	カロリー	おやつ	カロリー
1 (木)	テレビ放送記念日 麻婆豆腐 人参サラダ 菜花お浸し 胡瓜若芽中華和え 根菜の煮物 果実	ご飯 中華スープ	612	蒸かし芋	39
2 (金)	二日灸 特製メンチカツ 温野菜サラダ 果実 ひじき ブロッコリーカリフラワー=浅漬 薩摩芋煮	ご飯 味噌汁	683	甘納豆	92
3 (土)	節分 恵方巻き寿司 茶碗蒸し 菜っ葉のお浸し 肉団子 ハンペン竹輪の煮物 フルーツ 清汁 2/3 (土曜日) 今年の恵方は南南東		608	お汁粉	161
					
5 (月)	白身魚のホイル焼き 菜っ葉のお浸し 肉団子 スパゲティサラダ 竹輪の煮物 果実	ご飯 澄まし汁	648	蒸しパン	113
6 (火)	特製海鮮芹蕎麦 南瓜煮 マカロニサラダ 萌やし野菜炒 シウマイ 果実 小さいおにぎり		762	紅白ゼリー	50
7 (水)	初午 特製稲荷寿司 かきたま汁 若芽、胡瓜の酢の物 なめ茸とろろ 根菜煮 レタス、フルーツサラダ 焼き鳥風若鶏		620	甘納豆	92
8 (木)	事始め、針供養 揚げ出し豆腐 牛蒡肉みそ炒め 若芽蕪酢の物 卵アスパラサラダ 果実	ご飯 コーンスープ	781	白玉ぜんざい	135
9 (金)	福寿の日 海鮮・野菜フリッターツナサラダ ゆず釜酢の物 昆布がんも煮物 煮豆	ご飯 澄まし汁	751	茶巾絞り	84
10 (土)	鯨のフライ レタスオニオン トマトスライス 高野豆腐根菜煮 菜っ葉胡麻和	混ぜご飯 掻き玉汁	754	檸檬ケーキ	66
<p>2/11 (日曜日) 建国記念日</p> 					



12 (月)	振替休日 鯖の味噌煮 菜の花辛し和え 根菜煮物 山芋とろろ 大根サラダ ウズラ豆	ご飯 ニュー麺	586	小豆羊羹	65
13 (火)	苗字制定記念日和風ハンバーグレタスサラダ 若芽の酢の物 ひじき五目豆煮 里芋煮	混ぜご飯 味噌汁	762	芋羊羹	44
14 (水)	バレンタインディ 特製チキンカレー 葱ぬた 根菜金平 春雨サラダ フルーツ 里芋田楽 スープ		732	チョコバナナ	98
15 (木)	お菓子の日 わかちあい特製宝刀風饅頭 紅白なます 隠元の胡麻和 竹輪煮 マカロニサラダ 果実 清汁		540	小豆外郎	96
16 (金)	特製豚の生姜焼(キャベツ添え) 芋サラダ 若芽燕の和え物 茄子味噌炒め デザート	紫ご飯 味噌汁	760	蜜豆	59
17 (土)	五目ちらし寿司茶わん蒸し 紅白なます 干し大根煮 ポテトサラダ ブロッコリーカリフラワピクルス 清汁		617	みたらし団子	106
19 (月)	雨水 特製野菜コロッケ ピーマン金平 根菜煮物 レタスサラダ レタスオニオン	ご飯 ニュー麺	596	小倉ミルク ゼリー	91
20 (火)	特製カレー饅頭 シーチキンサラダ 大根若芽和え物 鷹豆 根菜金平 茸とろろ		637	南瓜プリン	57
21 (水)	三色 丼 茶碗蒸し ピーマンの金平 煮奴 肉団子 胡瓜若芽酢の物 ニュー麺		735	林檎コンポート	51
22 (木)	旧七草 特製七草粥あんかけ 根菜金平カレー味 卵サラダ ツナ大根 小さい餃子 デザート		565	饅頭	71
23 (金)	富士山の日.皇太子誕生日 揚げ出し豆腐 ゆず釜 南瓜そぼろ マカロニサラダ シウマイ	芋ご飯 味噌汁	643	抹茶プリン	75
24 (土)	特製カレーライスラッキョウ・福神漬け 果実 薩摩芋レモン煮 菜の花煮びたし フルーツサラダ スープ		730	コーヒーゼリ	32
26 (月)	若鶏の照り焼き フライドポテト 根菜煮. 若芽胡瓜和え物 野菜浅漬け コーンサラダ	菜飯 スープ	635	ロールケーキ	126
27 (火)	筑前煮 茶碗蒸し 若芽胡瓜酢の物 シーチキンサラダ ひじきの煮物	炒飯 味噌汁	665	蒸かし芋	39
28 (水)	クリームシチュー オニオンマトサラダ 昆布荒野豆腐煮物 春巻き 野菜酢味噌和え	バターライス	735	茶巾絞り	84

主治医のご指示、疾病のある方・また食事制限のある方、別のお献立になることがございます。  
体調（義歯）等、お献立に関するご要望は当施設のスタッフにお申し出ください。

