

2月 

食事献立表



所沢やすらぎの星サービスセンター

2月2日 月			2月3日 火			2月4日 水			2月5日 木			2月6日 金			2月7日 土		
ご飯(B)						立春  ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
味噌汁(B)						味噌汁 			味噌汁 			すまし汁 			味噌汁 		
A 鶏南蛮そば			ちらし寿司(ネギトロ・えび)			A 豚肉のハニーマスタード焼き			A かれいの煮つけ			A さばの西京焼き			A 赤魚のザーサイ蒸し		
B 豆腐の海鮮野菜あんかけ			いわしつみれ汁			B ますのタルタル焼き			B 鶏肉の竜田揚げ			B 豚肉ソテー香味ソースかけ			B 千草焼き和風あんかけ		
レンコン炒め			五目豆 			大根の煮物			豆腐チャンフル			南瓜のいとこ煮			ほうれん草のバターソテー		
カリフラワーの華風和え			春菊の和え物			キャベツと笹かまのわさび和え			うまい菜のお浸し			素揚げなすの和え物			いんげんの辛し和え		
マンゴー缶 			フルーツヨーグルト			漬物			漬物			漬物			金時豆		
栄養成分	A	B	栄養成分			栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	502	535	エネルギー (kcal)	580		エネルギー (kcal)	484	528	エネルギー (kcal)	425	540	エネルギー (kcal)	588	615	エネルギー (kcal)	435	502
たんぱく(g)	26.2	19.4	たんぱく(g)	27.0		たんぱく(g)	19.0	21.8	たんぱく(g)	25.8	25.0	たんぱく(g)	21.2	19.3	たんぱく(g)	22.2	21.4
塩分(g)	3.5	3.2	塩分(g)	4.3		塩分(g)	3.7	3.8	塩分(g)	4.1	3.4	塩分(g)	3.1	3.6	塩分(g)	2.9	3.2
おやつ 黒糖饅頭			おやつ メロンゼリー			おやつ きなこ黒糖パンケーキ			おやつ  どら焼き			おやつ 青りんごゼリー			おやつ フリン風味ムース		
2月9日 月			2月10日 火			2月11日 水			2月12日 木			2月13日 金			2月14日 土		
ご飯(A)			ご飯			ご飯(A) 			ご飯			ご飯			ご飯 		
すまし汁 			味噌汁 			コンソメスープ			すまし汁 			味噌汁 			味噌汁 		
A あぶらかれいの田楽焼き			A 八宝菜			A たらのパン粉焼き			A 豆腐鶏ひき肉味噌のせ			A 銀ひらすの塩麴焼き			A 洋風卵焼きトマトソース		
B 鶏そぼろ丼			B ますの山椒焼き			B スパゲティミートソース			B 白身魚の南蛮漬け			B 酢鶏			B あじの煮つけ		
ごぼう甘辛炒め			きざみ昆布の煮物			フロッコリーソテー			ベーコンポテト			いんげんと木耳炒め			大根のとろみ煮		
ほうれん草のしらす和え			野菜サラダ			ツナサラダ			白菜の中華ドレサラダ			もやしとハムのドレ和え			オクラの和え物		
パイ缶			漬物			みかん缶 			昆布佃煮			漬物			白菜浅漬け		
栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	532	475	エネルギー (kcal)	513	438	エネルギー (kcal)	502	529	エネルギー (kcal)	555	510	エネルギー (kcal)	444	464	エネルギー (kcal)	491	413
たんぱく(g)	18.9	21.6	たんぱく(g)	17.5	21.1	たんぱく(g)	23.8	23.1	たんぱく(g)	23.1	22.7	たんぱく(g)	19.9	21.0	たんぱく(g)	19.0	22.7
塩分(g)	2.5	2.9	塩分(g)	4.3	4.2	塩分(g)	2.8	3.1	塩分(g)	3.2	3.5	塩分(g)	3.9	3.4	塩分(g)	3.5	3.6
おやつ 水ようかん			おやつ チーズムース			おやつ あんぱん 			おやつ ピーチゼリー			おやつ もみじ饅頭&ジョア			おやつ ドームケーキチョコ		