



# 2月 献立表



現 場：通所リハビリテーションひかり  
 献立種類：常食（個別献立）  
 期 間：2020/2/1～2020/2/29

|    | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | 3  | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 昼食 | *節分* <br>恵方巻きといなり寿司<br>ゆずみそ田楽<br>菜の花の辛子和え<br>清汁 | *ご当地メニュー（愛知県）*<br>味噌煮込みうどん<br>さつま芋の天ぷら<br>ピーマンのしらす和え<br>黄桃缶                                 | ごはん<br>カレイの野菜あんかけ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ブロッコリー中華和え<br>味噌汁 | ごはん<br>魚の利休焼き<br>揚げ出し豆腐<br>もやしの梅肉和え<br>味噌汁  | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>こんにゃくの甘辛煮<br>チンゲン菜中華ドレ和え<br>かき玉汁  |
|    | エネルギー - 529kcal  | エネルギー - 593kcal   | エネルギー - 585kcal                                     | エネルギー - 542kcal   | エネルギー - 558kcal   |
|    | 10   | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 昼食 | ごはん<br>酢鶏<br>蒸しシューマイ<br>中華風サラダ<br>中華スープ  | <br>建国記念日 | ごはん<br>鰯の山椒焼<br>焼豆腐と卵の炒め物<br>カリフラワーの和え物<br>豚汁       | ごはん<br>松風焼<br>さつまいもの含め煮<br>小松菜中華和え<br>清汁   | <br>♪バレンタイン♪<br>オムハヤシ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ白玉 |
|    | エネルギー - 580kcal  |   | エネルギー - 616kcal                                     | エネルギー - 583kcal   | エネルギー - 694kcal   |
|    | 17   | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 昼食 | ごはん<br>白身魚のパン粉焼き オーロラン<br>ブロッコリーの炒め物<br>大根サラダ<br>コンソメスープ   | ごはん<br>牛肉の柳川風煮<br>竹輪の二色揚げ<br>いんげんのごま和え<br>味噌汁   | ポークカレー<br>シーフードサラダ<br>コンソメスープ<br>みかん缶               | ごはん <br>油淋鶏<br>ニラ卵炒め<br>ほうれん草のなめ草和え<br>スープ | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>れん根のきんぴら<br>枝豆がんもの含め煮<br>味噌汁  |
|    | エネルギー - 581kcal  | エネルギー - 573kcal   | エネルギー - 588kcal                                     | エネルギー - 553kcal   | エネルギー - 586kcal   |
|    | 24   | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 昼食 | <br>振替休日                                      | ごはん<br>鶏肉の照焼<br>きのこ和風ソテー<br>ツナサラダ<br>味噌汁  | ごはん<br>鰯の南蛮漬け<br>南瓜のそぼろ煮<br>白菜の磯和え<br>味噌汁           | 他人丼<br>白菜の甘酢和え<br>味噌汁<br>パイン缶   | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ブロッコリーかにあんかけ<br>棒々鶏サラダ<br>中華スープ  |
|    |  | エネルギー - 530kcal   | エネルギー - 578kcal                                     | エネルギー - 573kcal   | エネルギー - 600kcal   |

\*材料の仕入れの都合により、献立が一部変更になることがあります。 株式会社 魚国総本社