◆ 上飯田ケアプラザ デイサービス 2月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
					1
		＊仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。			赤飯 さわらの塩麹焼き 大根のかき玉煮 味噌汁 キウイフルーツ クレープ
					ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13g 食塩 2.4g
3	4	5	6	7	8
太巻き 筑前煮 いわし団子汁 ぶどう豆 みかん 水ようかん（抹茶	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 味噌汁 キウイフルーツ ホットケーキ	ご飯 サバの甘醤油煮 蒸しなすのからしみそ 味噌汁 オレンジ さつま芋茶巾	ご飯 鶏のみそだれ焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 吸物 オレンジ 小麦まんじゅう	そば 小エビのかき揚げ 厚焼き玉子 バナナ 蒸しパン	三色丼 ほうれん草としらすのお浸し 味噌汁 バナナ 水ようかん
ｴﾈﾙｷﾞｰ 609kcal 蛋白質 24.4g 脂質 10.5g 食塩 4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.1g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.8g 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 703kcal 蛋白質 29.5g 脂質 16.1g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515kcal 蛋白質 25.4g 脂質 11.2g 食塩 3.5g
10	11	12	13	14	15
札幌ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐＊	ご飯 ムキカレイの照り焼き 里芋の揚げだし 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 生揚げのそぼろ煮 ゆず浸し 沢煮椀 オレンジ	ご飯 ほっけの塩焼き なすのみそ炒め すいとん オレンジ	ご飯 豚しょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のにっころがし 吸物 バナナ
バウンドケーキ	ヨーグルトゼリー	黒糖まんじゅう	蒸しパン（ピーナツバター）	ドームケーキ（カスタード	牛乳かん
ｴﾈﾙｷﾞｰ 996kcal 蛋白質 32.5g 脂質 23.4g 食塩 5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501kcal 蛋白質 27.3g 脂質 8.6g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal 蛋白質 19g 脂質 12.8g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.1g 食塩 0.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 716kcal 蛋白質 27.7g 脂質 26.2g 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511kcal 蛋白質 25.6g 脂質 6.6g 食塩 2.7g
17	18	19	20	21	22
チャーハン エビチリ 棒々鶏風和えもの ワカメスープ 杏仁豆腐＊	ご飯 とり天 黄身酢和え 味噌汁 キウイフルーツ	肉うどん おかか和え ぶどう豆 オレンジ	ご飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	ご飯 サバの味噌煮 辛子和え 吸物 バナナ	ご飯 鶏の唐揚げ 酢の物 かき玉汁 バナナ
ババロリア	吹雪まんじゅう	水ようかん（栗	フルーツゼリー	蒸しパン（抹茶）	栗かすてらまんじゅう
ｴﾈﾙｷﾞｰ 548kcal 蛋白質 28.6g 脂質 13.6g 食塩 5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520kcal 蛋白質 27g 脂質 9.7g 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616kcal 蛋白質 28.9g 脂質 12.6g 食塩 7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.9g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627kcal 蛋白質 26.6g 脂質 19.4g 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608kcal 蛋白質 22.6g 脂質 23.7g 食塩 3.5g
24	25	26	27	28	29
ご飯 プルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 卵とネギのスープ キウイフルーツ	ご飯 たらのチリソース炒め 中華和え コーンと豆腐のスープ キウイフルーツ	ご飯 筑前煮 おかか和え 味噌汁 オレンジ	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 味噌汁 オレンジ	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 黄身酢かけ 吸物 バナナ	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーとエビの炒め物 味噌汁 バナナ
チョコケーキ	ロールケーキ	ドームケーキ（こしあん	クレープ	ホットケーキ	カルピスゼリー
ｴﾈﾙｷﾞｰ 630kcal 蛋白質 23.2g 脂質 22.8g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.3g 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.2g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516kcal 蛋白質 28.2g 脂質 12.4g 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 656kcal 蛋白質 25.1g 脂質 19.3g 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kcal 蛋白質 23.6g 脂質 6.1g 食塩 3.3g