



2月の献立



大泉福祉作業所

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ごはん つみれ汁 魚の西京焼き ぶた肉とごぼうの煮物 ピーチゼリー	3 ごはん みそ汁 とり肉のさっぱり煮 小松菜のじゃこ炒め つけもの	4 ごはん スープ 白身魚のフライ カリフラワーのクリーム煮 くだもの（オレンジ）	5 ごはん みそ汁 チキンのカレーソースかけ 昆布豆 フルーチェ	6 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 五目炒め ジョア 	7
	I栄養 - 625 塩分 1.9	I栄養 - 544 塩分 2.5	I栄養 - 559 塩分 1.8	I栄養 - 584 塩分 3.4	I栄養 - 644 塩分 2.7	
8	9 ごはん みそ汁 さわらのゆうあん焼き かぼちゃのそぼろ煮 春菊のごま和え 	10 ごはん みそ汁 とり肉のピカタトマトソース 生揚げとれんこん炒め イチゴムース	11	12 ごはん みそ汁 コロケ 筍のうま煮 うの花和え	13 ごはん 中華スープ  肉団子の甘酢あん ぎょうざ チョコレートババロア	14
	I栄養 - 510 塩分 2.8	I栄養 - 560 塩分 1.9	I栄養 - 塩分	I栄養 - 642 塩分 2.8	I栄養 - 643 塩分 2.6	
15	16 ごはん スープ  メンチカツ ポテトサラダ きゅうりの即席漬け	17 ごはん すまし汁 とり肉のごまだれ焼き もやしのソテー ヨーグルト	18 みそラーメン 大根なます 青りんごゼリー 	19 ソースカツ丼 みそ汁 ビーフンサラダ プリン	20 ごはん みそ汁 タラのムニエルタルタルソース いり豆腐 くだもの（もも缶）	21
	I栄養 - 692 塩分 2.1	I栄養 - 561 塩分 1.7	I栄養 - 541 塩分 4.3	I栄養 - 751 塩分 2.9	I栄養 - 603 塩分 2.6	
22	23	24 菜飯 みそ汁 チキンのオニオンソースかけ 京がんもの煮物 オクラのおかか和え	25 パン スープ マカロニグラタン ごぼうサラダ くだもの（パイン缶）	26 ひき肉のカレー スープ コーンサラダ フルーチェ 	27 ごはん スープ 肉団子のきのこクリームソース ガーリック炒め くだもの（みかん缶）	28
	I栄養 - 塩分	I栄養 - 549 塩分 2.7	I栄養 - 513 塩分 2.2	I栄養 - 621 塩分 2.9	I栄養 - 540 塩分 1.8	

まだまだ寒い日が続きます。うがい・手洗いをして、インフルエンザ・風邪の予防をしましょう