

2月

## 福祉 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン  
タイハイ株式会社

	月 2月2日	火 2月3日	水 2月4日	木 2月5日	金 2月6日
昼食	豆腐の豚すき煮丼 つけもの 小松菜の中華和え みそ汁 白桃ゼリー	彩い牛肉ちらし寿司 いわしつみれと大豆の煮物 スナッフエンドウの和え物 みそ汁 いちごゼリー(あまおう)	山菜五目めし 鯖の和風焼き 立春大吉豆腐の銀あん チンゲン菜のマヨ和え みそ汁	赤魚のねぎ醤油かけ 卵の花 大根の塩こんぶ和え みそ汁	鶏肉とキャベツのオイスター炒め 蒸シューマイ フロッコリーとハムのドレ和え すまし汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.7/11.7/29.5/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/15.4/13.1/29.1/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 364/22.2/18.7/27.4/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/14.8/10.9/13.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/18.3/18.2/18.1/2.1
	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
昼食	かけうどん 筍の煮物 ポテトサラダ フルーツミックス	すき焼き風コロッケ 根菜の煮もの 海藻サラダ みそ汁	ごまんま 青森名物！生姜味噌おでん オクラとベーコンのサラダ フルーツ(りんご)	あったかさぱいしモンにゅうめん レンコンのきんぴら チンゲン菜の山椒正油和え ヨーグルト	サーモンフライ おからの煮物 カリフラワーとカニカマの中華和え すまし汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 494/15.8/8.9/86.8/3.4	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/10.1/14.6/34.3/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/16.3/14.3/30.8/3.5	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 500/17.7/9.2/84.4/3.5	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/12.2/19.2/24.8/2.2
	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
昼食	豚玉あんかけ丼 つけもの きゅういのサラダ みそ汁 マンゴープリン	アジの塩焼き 大根の洋風煮 チンゲン菜の彩和え みそ汁	親子丼 つけもの もやしのごま和え みそ汁 フルーツ(みかん缶)	メンチカツ ふきのゆかり煮 ほうれん草のわさび和え 具だくさんけんちん汁	ハガツオの山椒焼き 切干大根煮 スナッフのさっぱり和え みそ汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/13.9/22.0/27.4/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/17.5/9.7/10.5/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/16.4/14.6/17.7/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/10.8/19.7/26.5/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/15.5/14.6/19.9/2.1
	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
昼食	豆腐ハンバーグ レバーのしぐれ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁	鶏肉とフロッコリーのカリバタ丼 つけもの 大根と枝豆の和え物 みそ汁 フルーツ(りんご缶)	第96回 カレーの日	フィッシュソーセージのニラ玉丼 つけもの きゅういのサラダ みそ汁 フルーツミックス	エビと舞茸のフリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/13.4/13.6/17.0/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/14.5/14.8/17.6/2.2	8年目の特別なカレー	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/13.1/13.4/25.0/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/13.2/23.1/42.0/1.6
昼食	<div>給料日は カレーの日が 8年を迎えました</div> <div>2月22日は オーシャン創業 19周年です</div> <div>子ども食堂 インスタはこちら</div> <div>オーシャンHP はこちら</div>				
価養栄	※都合により、献立を変更する 場合がございます。				