



- 1 (月) 白菜と麩の玉子とし
スーフキャベツ
インゲンのごま和え
- 2 (火) 寄せ豆腐のうすあん
ジャガ芋ときのこの煮物
カリフラワーの柚子味噌和え
- 3 (水) 牛肉の甘酢炒め
青菜と高野豆腐の煮物
和風サラダ
- 4 (木) がんもと白菜の煮物
さつまいもの甘露煮
なすの中華風南蛮漬
- 5 (金) 大根と鶏肉のマーガリン風味
ひじきとさつまいもの煮物
一夜漬
- 6 (土) 白菜と厚揚げのとうもろこし
人参しりしり
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

エネルギー 93 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 4.3 g 炭水化物 9.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 7.5 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 108 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 5.5 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 9.3 g 炭水化物 8.9 g 食塩相当量 1.0 g
---	---	--	---	--	--

- 7 (日) チーズオムレツ
ふきと人参の甘露煮
インゲンとえのきの炒め物
- 8 (月) ジャガ芋デミグラスソース
蕪のそぼろ煮
なめこと若芽のサッと煮
- 9 (火) 厚焼玉子
大豆と椎茸の煮物
ゴボウのピリ辛サラダ
- 10 (水) 白身魚のしんじょう
きんぴられんこん
オクラのごま和え
- 11 (木) 菜の花と牛肉の煮物
ふきの含め煮
黒オリーブとツナのポテトサラダ
- 12 (金) 肉詰いなり煮
竹輪のごま炒め
蒸し鶏のヘルシー和え
- 13 (土) しめじの中華玉子とじ
ひじきと挽肉の炒め煮
フロッコリーのサラダ

エネルギー 108 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 4.8 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 5.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 182 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 135 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 1.9 g
---	---	--	---	--	---	---

- 14 (日) 鶏肉と野菜の中華炒め
大根と椎茸の煮物
一夜漬
- 15 (月) 豚肉としめじの生姜バター風味
ナスの油炒め
キャベツのピーナッツ和え
- 16 (火) がんもときのこの含め煮
金時豆煮
蒸し鶏と小松菜のごま和え
- 17 (水) 和風ポトフ
コーンと挽肉の炒め物
キャベツの漬物柚子風味
- 18 (木) ス克蘭ブルエッグ
カリフラワーとウインナーのカレー炒め
大豆と人参の煮物
- 19 (金) 焼豆腐の含め煮
竹の子と人参のおかか煮
マリネサラダ
- 20 (土) 鶏肉と大豆の生姜煮
赤玉南瓜煮
若芽としらすのおひたし

エネルギー 89 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 4.4 g 炭水化物 9.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 98 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 2.1 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 9.6 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 112 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.9 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 182 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.1 g
---	---	--	--	---	---	--

- 21 (日) 豚肉と冬野菜の味噌炒め
青菜と高野豆腐の煮物
人参の炒りたら子
- 22 (月) 牛肉とふきのしぐれ煮
鶏ミンチと小松菜の煮物
一夜漬
- 23 (火) 麩の玉子とし
食べるトマトスーフ
ウインナーときのこの炒め物
- 24 (水) 鶏肉のすき焼煮
油揚げと菜の花の煮物
カリフラワーのピクルス
- 25 (木) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
一口ナスのオランダ煮
インゲンのごま和え
- 26 (金) 肉団子と白菜の煮物
菜の花のツナ炒め
切干と人参のハリハリ
- 27 (土) ミートインオムレツ
れんこんと油揚げの煮物
ポテトマサラダ

エネルギー 140 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 10.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 134 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 6.3 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 125 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 6.9 g 炭水化物 8.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 128 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 4.5 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.3 g
---	--	---	---	--	---	---

- 28 (日) 高野豆腐と牛肉の煮込み
ふきと人参の甘露煮
大根のマヨネーズ和え

エネルギー 178 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.3 g
--



*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。

2021

2月 デイケアメニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。



- 1 (月)** やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
白菜とミンチの中華炒め
ポテトの和風サラダ
- 2 (火)** ポークジンジャー
れんこんと人参の甘露煮
マカロニとパプリカのサラダ
- 3 (水)** 和風煮込みハンバーグ
フロッコリーの煮物
ごぼう大豆
- 4 (木)** ます白根焼
ジャーマンポテト
オクラとどぼろのピーナツ味噌和え
- 5 (金)** 餃子・焼売セット
中華うま煮
おからと玉ねぎのサラダ
- 6 (土)** 白身フライサルサソース
ホイコーロー
赤玉南瓜煮

エネルギー 282 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 291 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 266 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 295 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 22.8 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g
---	---	--	---	--	---

- 7 (日)** 牛肉とキャベツの炒め物
一口ナスのオランダ煮
カリフラワーのピーナツ味噌和え
- 8 (月)** 鯖の味噌煮
麩とえのきのさっと煮
キャベツの白ドレ和え
- 9 (火)** キーマカレーのルー
ツナあっさり煮
白菜のごま味噌和え
- 10 (水)** 鶏もも竜田揚げ
野菜炒め
白花豆煮
- 11 (木)** ロールキャベツのクリーム煮
ひじきとベーコンの煮物
バンバンジーサラダ
- 12 (金)** えびカツ
切干とインゲンの煮物
法蓮草と油揚げの煮物
- 13 (土)** 豚肉のおろし煮
さつまいの炒り煮
キャベツとベーコンの和え物

エネルギー 324 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 22.3 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 295 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 40.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 20.7 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.1 g
---	---	--	---	---	--	---

- 14 (日)** アジのみりん焼
竹輪とインゲンの玉子とし
マカロニサラダ
- 15 (月)** チキンピカタ
春雨のごま炒め
菜の花と錦糸玉子のおひたし
- 16 (火)** 鯖の生姜煮
肉じゃが煮
五目野菜の甘酢和え
- 17 (水)** 鶏肉の韓国風炒め
里芋のかに風あんかけ
春菊のおひたし
- 18 (木)** サワラのごま醤油焼
白菜とミンチの中華炒め
大根の梅和え
- 19 (金)** トマト煮込みハンバーグ
麩と豚肉のチャンフルー
菜の花とひじきのごま和え
- 20 (土)** メバルのバジルオリーブ焼
さつまいの味噌炒め
きくらげの甘酢和え

エネルギー 270 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 278 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.0 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 250 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
---	---	---	--	--	---	--

- 21 (日)** 鶏肉のレモン風味焼
スパゲティイタリアン
なすの中華風南蛮漬け
- 22 (月)** アジの昆布醤油焼
豚肉豆腐
インゲンとツナのマスタード和え
- 23 (火)** 和風唐揚げ
さつまいと小松菜の煮浸し
ベーコンと白菜のマリネ
- 24 (水)** 肉カボチャ
炒り豆腐
青菜のわさび和え
- 25 (木)** 白身魚の味噌煮
ジャガ芋ときのこの煮物
人参と春雨のサラダ
- 26 (金)** 鶏肉のマーマレード煮
ホイコーロー
パスタのサラダ
- 27 (土)** 豚生姜焼き丼の具
豆腐としめじのとうみ煮
煮生酢

エネルギー 309 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 220 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 300 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 1.7 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 22.3 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.8 g
---	---	---	---	--	---	---

- 28 (日)** 鯖のごま焼き
フロッコリーの煮物
春雨の酢の物

エネルギー 276 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.6 g



*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意いたします。

2021

2月 テイクアウトメニュー <昼食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。



- 1 (月) ハムカツ**
豆腐のあっさりカレー煮込み
野菜の三杯酢
- 2 (火) サワラの蒲焼**
白菜と若布の煮物
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 3 (水) 鶏の酒蒸し香味ソース**
里芋のかに風あんかけ
キャベツサラダ
- 4 (木) 天津飯の具**
えのきのきんぴら
大根の酢漬
- 5 (金) フリのごま焼**
ひき肉と里芋の味噌煮
法蓮草と豆腐の卵とじ
- 6 (土) 鶏のカレー照煮込み**
ぜんまいとミンチの煮物
大根と青菜の柚子和え

エネルギー 272 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 269 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 255 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.6 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.7 g
--	---	---	--	---	---

- 7 (日) 赤魚の照焼**
じゃが芋と人参のカレー炒め
青菜のわさび和え
- 8 (月) 鶏のごまタレ煮**
白菜の煮びたし
パンサンスー
- 9 (火) 豆腐ハンバーグきのこあん**
洋風肉じゃが煮
大根とかにかまのサラダ
- 10 (水) 田楽煮**
ナスと麩の炒め煮
法蓮草とハムのマリネ
- 11 (木) ホッケの磯辺焼**
さつま揚げと小松菜の煮浸し
フロッコリーのカニママヨネース
- 12 (金) 花野菜と鶏肉のバジル炒め**
五目うの花
南瓜のピーナツ和え
- 13 (土) フリの幽庵焼**
麩の野菜あんかけ
菜の花のおひたし

エネルギー 179 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 5.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.7 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 275 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 2.0 g
--	---	---	---	--	---	--

- 14 (日) クリーム煮込みハンバーグ**
ベーコンと野菜のソテー
春菊の酢味噌和え
- 15 (月) 白身魚のガーリックオイル焼き**
さつま芋と豚肉の揚煮
四色なます
- 16 (火) 大根とつくねの煮物**
きんぴら
和風スパゲッティ
- 17 (水) すき焼**
大根と小松菜の煮物
キャベツサラダ
- 18 (木) 焼肉塩炒め**
ベーコンポテト
フロッコリーのごま和え
- 19 (金) メンチカツ**
牛肉と根菜の煮物
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング
- 20 (土) 麻婆豆腐**
豚肉ジャガ煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

エネルギー 278 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 20.5 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 304 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
---	--	---	---	---	---	---

- 21 (日) フリの塩焼**
ジャーマンポテト
キャベツの塩昆布和え
- 22 (月) ミックスカレーのルー**
切干と小松菜の煮物
肉入りうの花
- 23 (火) 赤魚のごま醤油焼**
豚肉とじゃが芋の昆布煮
キャベツの白だし和え
- 24 (水) 煮込みハンバーグ**
五色煮豆
人参と若芽の酢の物
- 25 (木) ささみ大葉フライ**
大根と豚肉の甘辛煮
れんこんサラダ
- 26 (金) サワラのバジルオリーフ焼**
白菜と麩の玉子とじ
法蓮草ときこのおひたし
- 27 (土) ロールキャベツの白味噌仕立て**
竹輪と菜の花の煮物
ひじきと挽肉の炒め煮

エネルギー 261 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 22.6 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 169 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 9.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
---	--	---	--	---	---	--

- 28 (日) 鶏団子のケチャップ煮**
中華うま煮
白菜と若芽のナムル

エネルギー 214 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.6 g



*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。

2021

2月 テイクアウトメニュー 〈夕食〉

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。