



2月



4 (日) 麩と野菜の煮物
竹輪のごま炒め
若芽ともやしの酢の物

エネルギー	99	kcal
蛋白質	5.7 g	脂質 1.5 g
炭水化物	16.3 g	食塩相当量 1.8 g

11 (日) 豚肉と厚揚げの煮物
三色炒め煮
若芽の酢味噌和え

エネルギー	146	kcal
蛋白質	8.3 g	脂質 5.5 g
炭水化物	15.6 g	食塩相当量 1.7 g

18 (日) 竹輪と玉ねぎの卵とじ
れんこんと人参の甘露煮
インゲンのごま和え

エネルギー	133	kcal
蛋白質	5.3 g	脂質 5.4 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 1.3 g

25 (日) 肉団子と白菜の煮物
スパゲティイタリアン
青菜のわさび和え

エネルギー	187	kcal
蛋白質	6.8 g	脂質 11.5 g
炭水化物	14.9 g	食塩相当量 1.6 g

5 (月) さつまいもと豚肉の揚煮
人参の炒りたら子
白菜の辛子柚子和え

エネルギー	131	kcal
蛋白質	5.4 g	脂質 3.9 g
炭水化物	19.2 g	食塩相当量 1.2 g

12 (月) 白菜と麩の玉子とじ
鶏ミンチと小松菜の煮物
オクラとツナの胡麻マヨネーズ

エネルギー	146	kcal
蛋白質	8.6 g	脂質 7.9 g
炭水化物	10.4 g	食塩相当量 1.3 g

19 (月) 白身魚のしんじょう
人参とえのきのきんぴら
野菜の三杯酢

エネルギー	144	kcal
蛋白質	4.0 g	脂質 8.3 g
炭水化物	13.0 g	食塩相当量 1.5 g

26 (月) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
五色煮
一夜漬

エネルギー	70	kcal
蛋白質	5.7 g	脂質 2.0 g
炭水化物	8.1 g	食塩相当量 1.8 g

6 (火) 厚焼玉子
ひじきの具だくさん煮
キャベツのピーナッツ和え

エネルギー	176	kcal
蛋白質	8.4 g	脂質 9.3 g
炭水化物	15.9 g	食塩相当量 1.2 g

13 (火) 和風ポトフ
キャベツの土佐煮
カリフラワーのピクルス

エネルギー	79	kcal
蛋白質	3.5 g	脂質 0.6 g
炭水化物	15.6 g	食塩相当量 1.2 g

20 (火) 里芋のそぼろ煮
一口ナスのオランダ煮
一夜漬

エネルギー	139	kcal
蛋白質	3.5 g	脂質 6.5 g
炭水化物	17.1 g	食塩相当量 1.5 g

27 (火) 麩の玉子とじ
さつまいもと小松菜の煮浸し
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

エネルギー	130	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 5.3 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量 1.4 g

7 (水) 玉ねぎと高野豆腐の煮物
豚挽き肉と切干大根の煮物
法蓮草と蒸し鶏のサラダ

エネルギー	166	kcal
蛋白質	12.3 g	脂質 7.2 g
炭水化物	11.4 g	食塩相当量 1.5 g

14 (水) 高野豆腐とあさりの卵とじ
ひじきとベーコンの煮物
青のりポテトサラダ

エネルギー	209	kcal
蛋白質	7.9 g	脂質 13.3 g
炭水化物	14.8 g	食塩相当量 1.6 g

21 (水) 油揚げの玉子とじ
ウインナーとときのこの炒め物
切干と小松菜の煮物

エネルギー	117	kcal
蛋白質	6.8 g	脂質 5.5 g
炭水化物	11.2 g	食塩相当量 1.4 g

28 (水) 鶏と大根の味噌煮
ナスの挽肉炒め
菜の花とときのこの和え物

エネルギー	127	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 5.3 g
炭水化物	12.5 g	食塩相当量 1.8 g

1 (木) クラムチャウダー
人参しりしり
きくらげとこんにゃくの佃煮

エネルギー	148	kcal
蛋白質	5.1 g	脂質 8.7 g
炭水化物	14.0 g	食塩相当量 1.3 g

8 (木) きのこの玉子とじ
ひじきと大豆の煮物
人参のごま味噌サラダ

エネルギー	132	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 5.6 g
炭水化物	15.3 g	食塩相当量 1.7 g

15 (木) ひき肉と里芋の味噌煮
五色きんぴら
一夜漬

エネルギー	117	kcal
蛋白質	5.2 g	脂質 3.1 g
炭水化物	18.6 g	食塩相当量 1.6 g

22 (木) 鶏大豆
チンゲン菜の明太炒め
白菜と若芽のナムル

エネルギー	155	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 7.7 g
炭水化物	13.1 g	食塩相当量 1.7 g

29 (木) 大豆とキャベツのスーフ煮
カリフラワーとウインナーのカレー煮
昆布の佃煮

エネルギー	97	kcal
蛋白質	5.9 g	脂質 3.3 g
炭水化物	12.6 g	食塩相当量 1.4 g

2 (金) 大根と鶏肉のごま味噌煮
キャベツとインゲンのソテー
一夜漬

エネルギー	84	kcal
蛋白質	6.0 g	脂質 3.5 g
炭水化物	8.1 g	食塩相当量 1.4 g

9 (金) 豆腐のあっさりカレー煮込み
野菜炒め
鶏肉とオクラの中華風

エネルギー	141	kcal
蛋白質	8.1 g	脂質 5.5 g
炭水化物	14.6 g	食塩相当量 1.5 g

16 (金) 豚すき風煮物
法蓮草と油揚げの煮物
きのこの佃煮

エネルギー	124	kcal
蛋白質	7.9 g	脂質 5.0 g
炭水化物	11.2 g	食塩相当量 1.3 g

23 (金) キャベツと豚肉の味噌炒め
ひじきとさつまいも揚げの煮物
フレンチマカロニ

エネルギー	224	kcal
蛋白質	9.1 g	脂質 13.1 g
炭水化物	18.2 g	食塩相当量 1.5 g

30 (金) 鶏と大根の味噌煮
ナスの挽肉炒め
菜の花とときのこの和え物

エネルギー	127	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 5.3 g
炭水化物	12.5 g	食塩相当量 1.8 g

3 (土) 高野豆腐の卵とじ
大根とひじきの煮物
れんこんサラダ

エネルギー	179	kcal
蛋白質	7.3 g	脂質 11.9 g
炭水化物	10.9 g	食塩相当量 1.4 g

10 (土) 肉団子と白菜の煮物
さつまいも揚げと小松菜の煮浸し
一夜漬

エネルギー	104	kcal
蛋白質	5.3 g	脂質 3.8 g
炭水化物	11.8 g	食塩相当量 1.5 g

17 (土) 厚揚げのそぼろ煮
さつまいもと小松菜の煮物
ハムの和風サラダ

エネルギー	159	kcal
蛋白質	5.6 g	脂質 8.2 g
炭水化物	15.7 g	食塩相当量 1.1 g

24 (土) 寄せ豆腐のうすあん
ぜんまいとミンチの煮物
カリフラワーの甘酢漬け

エネルギー	156	kcal
蛋白質	7.8 g	脂質 7.8 g
炭水化物	14.9 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。

2024

2月 デイケアメニュー <朝食>



4 (日) 赤魚の磯辺焼
ナスの油炒め
バンバンジーサラダ

エネルギー	208	kcal
蛋白質	14.3 g	脂質 11.7 g
炭水化物	12.7 g	食塩相当量 1.4 g

5 (月) チキンピカタ
パスタのクリーム煮
野菜のおひたし

エネルギー	268	kcal
蛋白質	11.0 g	脂質 15.3 g
炭水化物	20.5 g	食塩相当量 1.9 g

6 (火) キャベツと豚肉の塩あんかけ
大豆とごぼうの味噌炒め
若芽と春雨のサラダ

エネルギー	261	kcal
蛋白質	13.8 g	脂質 13.2 g
炭水化物	22.6 g	食塩相当量 1.7 g

7 (水) 鶏のカレー照煮込み
ふきと人参の甘露煮
キャベツサラダ

エネルギー	215	kcal
蛋白質	10.5 g	脂質 12.3 g
炭水化物	14.9 g	食塩相当量 1.9 g

1 (木) ヤンニョムチキン風
白菜のスーフ煮
マカロニサラダ

エネルギー	267	kcal
蛋白質	10.5 g	脂質 15.6 g
炭水化物	19.8 g	食塩相当量 1.9 g

2 (金) 太刀魚の青じし焼
春雨と鶏肉の煮物
野菜の三杯酢

エネルギー	176	kcal
蛋白質	15.4 g	脂質 6.9 g
炭水化物	13.1 g	食塩相当量 2.2 g

3 (土) ハッシュドポークのルー
フロッコリーの煮物
人参とコーンのツナマヨ和え

エネルギー	271	kcal
蛋白質	11.5 g	脂質 16.4 g
炭水化物	20.2 g	食塩相当量 2.1 g

8 (木) 根菜と肉団子の和風生姜スーフ
高野豆腐の炒り煮
パスタのサラダ

エネルギー	270	kcal
蛋白質	10.8 g	脂質 15.2 g
炭水化物	22.7 g	食塩相当量 1.9 g

9 (金) フリの幽庵焼
豚肉と大根のピリ辛煮
菜の花と竹輪の辛子和え

エネルギー	284	kcal
蛋白質	17.6 g	脂質 16.3 g
炭水化物	13.8 g	食塩相当量 1.9 g

10 (土) 麻婆豆腐
れんごんの五目炒め煮
インゲンとツナのマスタード和え

エネルギー	257	kcal
蛋白質	14.0 g	脂質 14.1 g
炭水化物	19.5 g	食塩相当量 2.0 g

11 (日) 和風おろしハンバーグ
洋風肉じゃが煮
春雨のサラダ

エネルギー	273	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 12.3 g
炭水化物	28.0 g	食塩相当量 1.7 g

12 (月) メバルみりん焼
豚肉とキャベツのごま風味炒め
四色なます

エネルギー	192	kcal
蛋白質	13.3 g	脂質 9.1 g
炭水化物	13.9 g	食塩相当量 1.9 g

13 (火) 鶏の柚子胡椒炒め
大根と人参のきんぴら
青梗菜と大豆の和え物

エネルギー	215	kcal
蛋白質	12.9 g	脂質 10.6 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 2.3 g

14 (水) あぶらかれい味噌煮
鶏肉と野菜の中華炒め
おくらのとろろ和え

エネルギー	192	kcal
蛋白質	19.6 g	脂質 5.8 g
炭水化物	16.2 g	食塩相当量 2.4 g

15 (木) ハヤシライスのルー
白菜と若芽の煮物
なすの中華風南蛮漬け

エネルギー	251	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 14.5 g
炭水化物	24.1 g	食塩相当量 2.8 g

16 (金) ポテトコロケ
スーフキャベツ
マカロニの明太マヨ和え

エネルギー	287	kcal
蛋白質	5.7 g	脂質 14.9 g
炭水化物	32.6 g	食塩相当量 1.7 g

17 (土) ロールキャベツのトマト煮込み
豚バラとこんにゃくの煮物
さつま揚げとおクラのピリ辛マヨ和え

エネルギー	246	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 15.8 g
炭水化物	18.2 g	食塩相当量 2.3 g

18 (日) 肉じゃが
ひき肉と豆腐のうま煮
若布の塩こうじ和え

エネルギー	233	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 10.4 g
炭水化物	21.2 g	食塩相当量 2.5 g

19 (月) 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ
イカとじゃが芋の煮物
青菜のおかかマヨネーズ和え

エネルギー	225	kcal
蛋白質	14.7 g	脂質 8.8 g
炭水化物	21.6 g	食塩相当量 2.2 g

20 (火) フリのごま焼
高野豆腐の味噌煮
キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け

エネルギー	251	kcal
蛋白質	18.7 g	脂質 13.0 g
炭水化物	13.0 g	食塩相当量 1.8 g

21 (水) 田楽煮
麩と豚肉のチャンフルー
白花豆煮

エネルギー	236	kcal
蛋白質	11.2 g	脂質 5.8 g
炭水化物	33.8 g	食塩相当量 1.7 g

22 (木) 赤魚の煮付け
キャベツと油揚げの味噌煮
ポテトチキン

エネルギー	218	kcal
蛋白質	16.4 g	脂質 9.2 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.8 g

23 (金) 鶏肉のマーマレード煮
ジャガ玉煮
法蓮草のおひたし

エネルギー	182	kcal
蛋白質	12.6 g	脂質 7.6 g
炭水化物	15.9 g	食塩相当量 1.5 g

24 (土) ポークチャップ
根菜と大豆の洋風煮
和風サラダ

エネルギー	272	kcal
蛋白質	14.3 g	脂質 15.0 g
炭水化物	19.9 g	食塩相当量 2.3 g

25 (日) アジのカレー焼
キャベツと豚肉のカキソース炒め
根菜の柚子マリネ

エネルギー	204	kcal
蛋白質	14.7 g	脂質 9.2 g
炭水化物	14.8 g	食塩相当量 1.9 g

26 (月) 生姜焼き
鶏とほろと大豆の煮物
春雨のサラダ

エネルギー	330	kcal
蛋白質	16.2 g	脂質 17.8 g
炭水化物	24.1 g	食塩相当量 2.0 g

27 (火) 肉団子の中華炒め
豚肉と大根の煮物
ひじきとごぼうのナムル

エネルギー	269	kcal
蛋白質	11.7 g	脂質 15.3 g
炭水化物	21.5 g	食塩相当量 2.1 g

28 (水) さほみりん干焼
担々風春雨
若芽とパインの酢の物

エネルギー	291	kcal
蛋白質	11.5 g	脂質 16.2 g
炭水化物	24.4 g	食塩相当量 1.7 g

29 (木) 鶏肉のごま醤油焼き
豆腐としめじのとろみ煮
マカロニのたまご味噌マヨ

エネルギー	299	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 19.3 g
炭水化物	17.2 g	食塩相当量 2.1 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。

2024

2月 デイケアメニュー <昼食>



今月のイチ押しメニューは蕪とつくねの煮物です。蕪には、カリウムやビタミンC、消化酵素が含まれています。消化酵素は食べすぎによる胃もたれの解消に効果的です。
また、節分にちなんで大豆を使用した生姜煮もぜひお召し上がりください。

1 (木) 蕪のごま醤油焼
五目うの花
千ゲン菜ともやしの和え物

エネルギー	214	kcal
蛋白質	15.3 g	脂質 12.6 g
炭水化物	10.9 g	食塩相当量 1.8 g

2 (金) ホイコーロー
里芋のそぼろ煮
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	335	kcal
蛋白質	10.2 g	脂質 21.5 g
炭水化物	23.2 g	食塩相当量 2.3 g

3 (土) 蕪とつくねの煮物
鶏肉と大豆の生姜煮
若芽のごま酢和え

エネルギー	231	kcal
蛋白質	13.3 g	脂質 10.5 g
炭水化物	21.8 g	食塩相当量 2.0 g

4 (日) ロールキャベツの白味噌仕立て
切干大根と豚肉の炒め物
じゃが芋と枝豆のおかかマヨ

エネルギー	297	kcal
蛋白質	8.4 g	脂質 19.0 g
炭水化物	21.5 g	食塩相当量 1.9 g

5 (月) やわらかメンチカツ
厚揚げと大根の煮物
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

エネルギー	307	kcal
蛋白質	11.3 g	脂質 18.3 g
炭水化物	25.1 g	食塩相当量 2.3 g

6 (火) あぶらかれいみりん焼
豚バラとじゃが芋の山椒炒め
切干と人参のハリハリ

エネルギー	192	kcal
蛋白質	16.0 g	脂質 8.2 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量 1.5 g

7 (水) 豚生姜焼き丼の具
麩の野菜あんかけ
カリフラワーの甘酢漬け

エネルギー	266	kcal
蛋白質	11.6 g	脂質 12.7 g
炭水化物	26.0 g	食塩相当量 2.2 g

8 (木) 鯖の味噌煮
じゃが芋のそぼろあん
イカと若芽の酢の物

エネルギー	289	kcal
蛋白質	17.0 g	脂質 14.7 g
炭水化物	20.3 g	食塩相当量 2.2 g

9 (金) 治部風煮物
金時豆煮
春雨と黄桃のマヨサラダ

エネルギー	278	kcal
蛋白質	10.7 g	脂質 10.8 g
炭水化物	33.6 g	食塩相当量 1.6 g

10 (土) まぐろカツ
ナスと麩の炒め煮
ごぼうのごま酢和え

エネルギー	296	kcal
蛋白質	10.1 g	脂質 15.5 g
炭水化物	29.1 g	食塩相当量 1.9 g

11 (日) 照焼千辛
大豆とベーコンのクリーム煮
切干と法蓮草のおひたし

エネルギー	245	kcal
蛋白質	14.4 g	脂質 12.2 g
炭水化物	18.8 g	食塩相当量 1.8 g

12 (月) 鶏団子のケチャップ煮
ごぼうとさつま揚げの炒り煮
ポテトサラダ

エネルギー	300	kcal
蛋白質	8.1 g	脂質 15.2 g
炭水化物	31.1 g	食塩相当量 2.3 g

13 (火) 白身フライ
豚肉と小松菜の中華春雨煮
野菜のピーナッツ和え

エネルギー	379	kcal
蛋白質	13.3 g	脂質 25.7 g
炭水化物	23.2 g	食塩相当量 1.9 g

14 (水) 豚キムチ
切干大根のおから煮
コールスローサラダ

エネルギー	218	kcal
蛋白質	9.1 g	脂質 13.4 g
炭水化物	15.9 g	食塩相当量 1.6 g

15 (木) 鶏のごまタレ煮
大豆と椎茸の煮物
バンサンスー

エネルギー	270	kcal
蛋白質	16.1 g	脂質 13.4 g
炭水化物	21.8 g	食塩相当量 1.7 g

16 (金) サワラの磯辺焼
大根と鶏肉のバター醤油
菜の花とひじきのごま和え

エネルギー	222	kcal
蛋白質	17.6 g	脂質 11.4 g
炭水化物	12.3 g	食塩相当量 1.9 g

17 (土) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
大豆と人参の煮物
春菊のおひたし

エネルギー	194	kcal
蛋白質	14.2 g	脂質 9.1 g
炭水化物	15.5 g	食塩相当量 1.6 g

18 (日) 鯖の照焼
鶏肉のすき焼煮
マカロニマリネサラダ

エネルギー	325	kcal
蛋白質	14.3 g	脂質 21.7 g
炭水化物	15.7 g	食塩相当量 1.5 g

19 (月) キーマカレーのルー
野菜とハムの卵炒め
切干大根の洋風サラダ

エネルギー	245	kcal
蛋白質	9.6 g	脂質 15.0 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 2.3 g

20 (火) 豚バラと白菜の柚子風味煮
春雨のごま炒め
菜の花の菜種和え

エネルギー	213	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 8.7 g
炭水化物	25.2 g	食塩相当量 2.2 g

21 (水) 鶏肉と野菜の甘酢炒め
ジャガイモのそぼろ煮
おからのサラダ

エネルギー	276	kcal
蛋白質	12.1 g	脂質 16.9 g
炭水化物	19.2 g	食塩相当量 1.9 g

22 (木) 豆腐ハンバーグのきのこあん
豚肉と蓮根の炒め物
和風スパゲティ

エネルギー	241	kcal
蛋白質	9.5 g	脂質 12.8 g
炭水化物	21.2 g	食塩相当量 1.9 g

23 (金) えびカツ
蕪のそぼろ煮
春雨の酢の物

エネルギー	199	kcal
蛋白質	7.3 g	脂質 8.1 g
炭水化物	23.7 g	食塩相当量 1.4 g

24 (土) ホッケの磯辺焼
肉入りうの花
マリネサラダ

エネルギー	176	kcal
蛋白質	12.5 g	脂質 8.2 g
炭水化物	13.5 g	食塩相当量 1.5 g

25 (日) 鶏のちゃんちゃん焼き
ツナじゃがバター
切干大根と枝豆の中華和え

エネルギー	198	kcal
蛋白質	10.5 g	脂質 8.0 g
炭水化物	19.9 g	食塩相当量 2.2 g

26 (月) あぶらかれいみぞれ煮
揚げナスの肉味噌からめ
キャベツのピーナッツ和え

エネルギー	274	kcal
蛋白質	18.7 g	脂質 14.2 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 2.1 g

27 (火) とんかつ
白菜のとろみ煮
コロコロ野菜のきな粉マヨ

エネルギー	303	kcal
蛋白質	11.6 g	脂質 17.5 g
炭水化物	24.6 g	食塩相当量 1.4 g

28 (水) オニオンソースハンバーグ
豚肉と南瓜の甘酢炒め
キャベツの白ドレ和え

エネルギー	251	kcal
蛋白質	11.9 g	脂質 11.3 g
炭水化物	22.0 g	食塩相当量 1.8 g

29 (木) 豚肉と厚揚げの炒め物
蕪のとろとろ煮
鶏肉とオクラの中華風

エネルギー	231	kcal
蛋白質	10.0 g	脂質 12.9 g
炭水化物	17.6 g	食塩相当量 2.0 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。

2024

2月 デイケアメニュー <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。