

# 2022 年 2 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	ごはん	ごはん	まきもの&いなり 巻きもの&いなり	ごはん	エビカツ <sup>たまご</sup> 玉子とじ <sup>どん</sup> 丼	お休み
	チキン <sup>こみ</sup> グリル香味ソース	あかう <sup>からあげ</sup> 赤魚 唐揚おろし	ごもくまめ 五目豆	チキンチリソース	ほうれん <sup>そう</sup> 草の白 <sup>しらあ</sup> 和え	
	れんこんツナサラダ	とう <sup>がん</sup> 瓜のあんかけ	なめ <sup>たけあ</sup> 茸 和え	すいな <sup>だいこん</sup> 大根サラダ	キャベツ <sup>しおこうじあ</sup> 塩麴 和え	
	ポテトバター <sup>いた</sup> 炒め	やまい <sup>あ</sup> 芋 和え	すまし <sup>じり</sup> 汁	にらまんじゅう	みそ <sup>しる</sup> 汁	
	コンソメスープ	みそ <sup>しる</sup> 汁	デザート	ちゅう <sup>か</sup> 中華スープ		
	カロリー 576 kcal タンパク質 24.7 g 炭水化物 58.6 g 脂質 29.2 g 塩分 1.7 g	カロリー 527 kcal タンパク質 27.7 g 炭水化物 66.7 g 脂質 16.5 g 塩分 2.6 g	カロリー 611 kcal タンパク質 25.5 g 炭水化物 87.7 g 脂質 18.1 g 塩分 3.7 g	カロリー 665 kcal タンパク質 23.5 g 炭水化物 65.3 g 脂質 29 g 塩分 2.7 g	カロリー 626 kcal タンパク質 25.4 g 炭水化物 87.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.9 g	
7	8	9	10	11	12	13
ベジ <sup>みそ</sup> 味噌タンメン	ごはん	あんかけチャーハン	ごはん		ごはん	お休み
そいむす	ミルフィーユカツ	ツナサラダ	ハーブチキン	けんこく 建国	メバルの <sup>につけ</sup> 煮付	
ほうれん <sup>そう</sup> 草ナムル <sup>あ</sup> 和え	ほう <sup>だいこん</sup> ふき大根	ちゅう <sup>か</sup> 中華ポテト	シーザーサラダ	きねん 記念	がんも <sup>に</sup> 煮	
デザート	こまつな <sup>に</sup> 小松菜煮びたし	ワンタンスープ	あおな <sup>青菜</sup> ソテー	び 日	マカロニサラダ	
	みそ <sup>しる</sup> 汁		コンソメスープ		みそ <sup>しる</sup> 汁	
	カロリー 748 kcal タンパク質 26.4 g 炭水化物 121 g 脂質 20.4 g 塩分 8 g	カロリー 513 kcal タンパク質 14.5 g 炭水化物 76.5 g 脂質 17.1 g 塩分 2.9 g	カロリー 545 kcal タンパク質 14.8 g 炭水化物 73.5 g 脂質 12.5 g 塩分 3 g	カロリー 514 kcal タンパク質 23.4 g 炭水化物 58.3 g 脂質 22.1 g 塩分 2.5 g	2月11日 建国記念の日	カロリー 550 kcal タンパク質 27.2 g 炭水化物 71 g 脂質 18.5 g 塩分 3.7 g

★今月のおはなし★

## 胃にやさしい料理の選び方



不規則な生活が続いたり、生活リズムが変わるなど、胃に負担をかけていませんか？負担をかけ続けると、胃痛などを引き起こす危険性もあります。料理の選び方を工夫し、疲れた胃をいたわってあげましょう。例えば、刺激の少ない料理・柔らかい料理・油の少ない料理などあげられます。普段から暴飲暴食を避け、腹八分目に。よく噛んでゆっくり食べる。食事は規則正しく。また、ビタミン類には、胃腸を助ける働きもあります。牛乳は胃の粘膜を守る働きがあります。積極的にとりましょう。

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト

# 2022 年 2 月 献立表

★ 栄養士からの一言 ★

毎日3食きちんと食べましょう

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

14	15	16	17	18	19	20
<p>☆ナポリタン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>☆チョコプリン</p> <p><b>バレンタイン</b></p>	<p>ごはん</p> <p>豚の生姜焼き</p> <p>☆あんかけ豆腐</p> <p>菜の花和え物</p> <p>☆にゅうめん</p>	<p>ごはん</p> <p>☆鮭の塩麹焼</p> <p>☆里芋そぼろあん</p> <p>いんげん胡麻和え</p> <p>味噌汁</p>	<p>えびピラフ</p> <p>☆クリーム煮</p> <p>☆アボガドサラダ</p> <p>☆フルーツヨーグルト</p>	<p>☆味噌煮込みうどん</p> <p>☆高野豆腐の煮物</p> <p>☆だし巻き卵</p> <p>デザート</p>	<p>ごはん</p> <p>☆ポトフ</p> <p>☆トマトサラダ</p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>青梅ゼリー</p>	<p>お休み</p>
<p>今月の週間メニュー (胃にやさしい料理) ♪</p>						
<p>カロリー 645 kcal</p> <p>タンパク質 25.9 g</p> <p>炭水化物 98 g</p> <p>脂質 19 g</p> <p>塩分 3.1 g</p>	<p>カロリー 648 kcal</p> <p>タンパク質 34.6 g</p> <p>炭水化物 76.2 g</p> <p>脂質 245 g</p> <p>塩分 4 g</p>	<p>カロリー 611 kcal</p> <p>タンパク質 32.5 g</p> <p>炭水化物 72.9 g</p> <p>脂質 22 g</p> <p>塩分 2.4 g</p>	<p>カロリー 543 kcal</p> <p>タンパク質 20.3 g</p> <p>炭水化物 86.9 g</p> <p>脂質 14.5 g</p> <p>塩分 4 g</p>	<p>カロリー 615 kcal</p> <p>タンパク質 29.1 g</p> <p>炭水化物 95 g</p> <p>脂質 15.5 g</p> <p>塩分 4 g</p>	<p>カロリー 540 kcal</p> <p>タンパク質 28.7 g</p> <p>炭水化物 77.2 g</p> <p>脂質 16.2 g</p> <p>塩分 6 g</p>	
21	22	23	24	25	26	27
<p>ごはん</p> <p>鯖 柚子塩焼き</p> <p>根菜煮</p> <p>からし和え</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉 和風ソテー</p> <p>おでん風煮</p> <p>オクラ和え</p> <p>味噌汁</p>	<p>天皇誕生日</p> <p>天皇誕生</p> <p>天皇誕生日</p> <p>2月23日</p>	<p>ごはん</p> <p>鯖マスタード焼</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ロールキャベツ</p> <p>コンソメスープ</p> <p><b>いちおし</b></p>	<p>ごはん</p> <p>チキンソテー黒酢ソース</p> <p>豆腐サラダ</p> <p>ちくわ葱炒め</p> <p>中華スープ</p>	<p>ごはん</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>きのこソテー</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>お休み</p>
<p>カロリー 500 kcal</p> <p>タンパク質 30.8 g</p> <p>炭水化物 70.2 g</p> <p>脂質 11.5 g</p> <p>塩分 2.8 g</p>	<p>カロリー 536 kcal</p> <p>タンパク質 27.5 g</p> <p>炭水化物 62.1 g</p> <p>脂質 27.5 g</p> <p>塩分 3.9 g</p>		<p>カロリー 502 kcal</p> <p>タンパク質 24.5 g</p> <p>炭水化物 54.9 g</p> <p>脂質 22.6 g</p> <p>塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 628 kcal</p> <p>タンパク質 31.6 g</p> <p>炭水化物 55.8 g</p> <p>脂質 32 g</p> <p>塩分 2.6 g</p>	<p>カロリー 580 kcal</p> <p>タンパク質 22.6 g</p> <p>炭水化物 73.8 g</p> <p>脂質 24 g</p> <p>塩分 3 g</p>	
28	<p>ドライカレー</p> <p>コーンサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>デザート</p> <p><b>スペシャル</b></p> <p>カロリー 628 kcal</p> <p>タンパク質 21.5 g</p> <p>炭水化物 84.1 g</p> <p>脂質 17 g</p> <p>塩分 2.2 g</p>					<p>お休み</p>

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト