

令和8年 2月 献立表

デイサービス

※献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください せいかつCAN黒崎

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
炊き込みご飯 白身魚のフライ 大根なます かきたま汁 ヤクルト	散らし寿司 鯖の味噌煮 昆布豆 お吸い物 ヤクルト	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 高野豆腐の含め煮 お吸い物 ヤクルト	茄子とひき肉のカレー カニカマサラダ コンソメスープ ヨーグルト ヤクルト	きつねうどん おにぎり 五目煮 果物 ヤクルト	ごはん 鮭のバター醤油焼き さつまいもと昆布の煮物 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 544 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 595 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 540 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 683 kcal 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 417 kcal 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 520 kcal 食塩相当量 2.7 g
9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
ごはん カレイの煮つけ マカロニサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん メンチカツ オクラの梅肉和え お味噌汁 ヤクルト	ごはん エビ団子蒸し 金平れんこん お味噌汁 ヤクルト	銅 パーティー	ごはん 鯖の西京焼き ブロッコリーの卵炒め お吸い物 ヤクルト	長野料理
エネルギー 517 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 601 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 525 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 580 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 494 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 621 kcal 食塩相当量 3.4 g
16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
ごはん 豚の生姜焼き 卵の花 赤だし汁 ヤクルト	ごはん 白身魚のカレー風味 かぼちゃの煮物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 牛肉のみぞれソースかけ 卵焼き お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鯖の塩焼き 炒り豆腐 お味噌汁 ヤクルト	ごはん チキンカツ 春雨サラダ お吸い物 ヤクルト	おでん パーティー
エネルギー 531 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 463 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 518 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 533 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 592 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 476 kcal 食塩相当量 4.6 g
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
ごはん 白身魚の蒲焼風 スパゲティサラダ お吸い物 ヤクルト	ごはん 鶏肉の柚子風味焼き 茄子の揚げびたし お吸い物 ヤクルト	けんちゃんそば おにぎり 青梗菜の煮浸し 果物 ヤクルト	ごはん デミハンバーグ スパゲティナポリタン わかめスープ ヤクルト	ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根 お味噌汁 ヤクルト	ごはん つくねの野菜あんかけ もずく酢 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 511 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 537 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 527 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 595 kcal 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 496 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 530 kcal 食塩相当量 2.7 g

【食育 豆知識】

節分行事、巻き寿司を食べるのは？

節分の日、「巻き寿司のまるかぶり」が節分のイベントとして世間に浸透してきたのは、大阪が発祥の地といわれており、大阪海苔問屋協同組合が道頓堀で行った行事をマスコミが取り上げ、全国の商品メーカーがそれに便乗して全国に広まったそう太い巻き寿司をラッパを吹くようにくわえて恵方に向かって私語を交えずに丸ごと食べる事により、1年間良い事あるそうです。今年の恵方は、東北東やや東 です。

南
南
東

