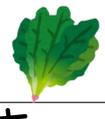




令和8年 2月 デイサービス献立表

※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 鶏肉の 野菜あんかけ さつまいもの煮物 もやしの辛子和え みそ汁 フルーツ	助六寿司 温野菜サラダ 節分汁 フルーツ 	ご飯 白身魚のかば焼き ツナと じゃがいもの煮物 コールスローサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 てりやきチキン ふろふき大根 ほうれん草のごま和え すまし汁 フルーツ 	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツ寒天 	ご飯 カレーのから揚げ 関東煮 白菜のたくわん和え みそ汁 フルーツ 
パウンドケーキ 670kcal	ぜんざい 791kcal	たい焼き 724kcal	カステラ 643kcal	肉まん 624kcal	あられ茶 594kcal
9	10	11	12	13	14
~山口県のご当地メニュー~ ご飯 鯖の塩焼き けんちょう ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 しょうゆラーメン ギョーザ ほうれん草の ピーナッツ和え フルーツ 	ご飯 豚肉の焼肉 厚揚げの煮物 キャベツの甘酢漬 みそ汁 フルーツ	ご飯 さわらの西京焼き 肉じゃが煮(豚) なばなの煮浸し すまし汁 フルーツ 	赤飯  てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ	ご飯  照り焼き ハンバーグ フライドポテト スパゲティナポリタン 具たくさん野菜スープ フルーツ
ケーキ ※574kcal	ケーキ ※538kcal	ケーキ ※600kcal	ケーキ ※517kcal	ケーキ ※659kcal	ケーキ ※577kcal
16	17	18	19	20	21
かつ丼 野菜のごま和え わかめのみそ汁 フルーツ 	ご飯 豚肉と 白菜の蒸し煮 南瓜の含め煮 ビーンズサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 鯖の山椒焼き 里芋の旨煮 小松菜と しめじの和え物 みそ汁 フルーツ	ポーク カレーライス 大根サラダ フルーツあんみつ 	ご飯 とりのみそ焼き 大根の煮物 白菜と 昆布のおかか和え すまし汁 フルーツ	ご飯 鱈のフライ タルタルソースかけ 豆腐の肉みそかけ ばんさんす すまし汁 フルーツ
黒糖まんじゅう 691kcal	あんまん 689kcal	プリン 646kcal	薄皮まんじゅう 723kcal	たこやき 632kcal	利休まんじゅう 707kcal
23	24	25	26	27	28
ゆかりご飯 きつねうどん 筑前煮 フルーツ 	牛肉と ごぼうの混ぜご飯 カニクリームコロッケ さわやか漬 すまし汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨と野菜の炒め物 けんちん汁 フルーツ	ご飯 鱈の梅葱たれ ごぼうのきんぴら ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツ 	ご飯 カレーの煮付け ひじきの炒り煮 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ	チャーハン 豆腐団子の 甘酢あんかけ チンゲン菜のスープ アセロラゼリー
どら焼き 656kcal	おやつレク ※682kcal	酒まんじゅう 640kcal	シュークリーム 598kcal	チョコパウンドケーキ 738kcal	バームクーヘン 733kcal

旬の野菜 ほうれん草

ビタミン、ミネラルを豊富に含む、代表的な緑黄色野菜です。

かつてのほうれん草は東洋種で、葉肉が薄く、アクが少ないため、おひたしで食べられてきました。

西洋種は、葉が丸く、肉厚なので、炒め物などに向く品種。現在は、その両方を掛け合わせた交雑種が主流になっています。

シュウ酸などのアクがあるため、下茹でするのが基本。熱湯で1~2分茹でたら、冷水にとって素早く冷まし、水気を絞ります。

アクが少なく、生食できる「サラダほうれん草」もあり、人気を集めています。



※茹でる時は、根元に十字に切れ目を入れると、土が落ちやすく、火の通りもよくなります。

※寒さに当てて寒締め栽培された「ちぢみほうれん草」は、甘味が強くうま味の濃さが特徴です。



☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆