

2月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野々

2月は立春を迎え、春の訪れを告げる季節でもあり、1年で最も寒い時期でもあります。新型コロナウイルスに加えインフルエンザ、ノロウイルスにも注意しましょう。体調を崩さないように、毎食の食事を大切に、手洗い・うがいを行い、予防に努めましょう。

2月3日は節分の日です。昼食では恵方巻の代わりに手巻き寿司をご提供します。自分の好みに巻いて、楽しみながらお召し上がり下さい。今年の恵方は「南南東のやや南」です。無病息災を願ひましょう。



日	月	火	水	木	金	土
			1 さごしの南蛮漬け ウインナーソテー 里芋の煮物 ほうれん草のごま和え 560kcal	2 豚肉と大根の甘辛煮 湯豆腐 ポテトサラダ にらともやしの炒め物 560kcal	3 節分 手巻き寿司 厚揚げと大豆の煮物 小松菜とピーマンのおかか炒め 果物 550kcal	4 鶏肉の照焼き 高野豆腐の煮物 長芋とベーコンの炒め物 ほうれん草サラダ 570kcal
5	6 鶏肉のクリーム煮 厚揚げ豆腐の照焼き 南瓜の煮物 カリフラワーのサラダ 580kcal	7 鮭の野菜マリネ添え 白半片のカレーソースがけ さつま芋と昆布の煮物 なすの生姜醤油がけ 590kcal	8 豚丼 がんもと根菜の煮物 もやし炒め フルーツヨーグルト 570kcal	9 かれいの煮付け さつま揚げのおかかがけ 長芋のコンソメ煮 青梗菜のカレーソテー 580kcal	10 マーボー豆腐 スクランブルエッグ 里芋と油揚げの白煮 キャベツサラダ 570kcal	11 建国記念日 鯖の塩焼き 厚揚げのおろしポン酢がけ 野菜炒め きゅうりのじゃこ和え 570kcal
12 	13 白身魚のムニエル 豚肉とにらの炒め物 大根のおかか煮 青梗菜のピーナッツ和え 590kcal	14 鶏肉の唐揚げ 出し巻き卵 大豆ひじき煮 白菜の青じそ和え 580kcal	15 鮭の照り焼き さつま揚げのソテー 長芋の生姜あんかけ ほうれん草のサラダ 570kcal	16 鶏肉のみぞれ煮 スクランブルエッグ 春雨サラダ 小松菜とじゃこの炒め物 560kcal	17 さわらの煮付け 肉団子のきのこハヤシがけ 大根のピリ辛炒め煮 おくらのなめたけ和え 560kcal	18 豚肉のすき煮 チーズオムレツ 南瓜のサラダ 青梗菜の和え物 580kcal
19	20 筑前煮 野菜天のおろしがけ パスタサラダ ほうれん草ソテー 560kcal	21 鯖のごま醤油焼き にら玉 長芋のバター醤油炒め 小松菜のなめたけ和え 580kcal	22 回鍋肉 煮奴 筍のおかか煮 カリフラワーの甘酢和え 570kcal	23 天皇誕生日 さごしのトマトソースがけ 白半片の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 きゃべつのゆかり和え 560kcal	24 チキンステーキ 厚揚げの中華煮 南瓜の煮物 わかめとえびのサラダ 560kcal	25 かれいの煮付け ボイルウインナー 里芋の柚子煮 小松菜の炒め物 560kcal
26	27 鮭のゆずおろしがけ 磯風味出し巻き卵 小松菜のカレーソテー 長芋の塩昆布和え 560kcal	28 豚肉の温しゃぶ 豆腐田楽 卵の花の煮物 ほうれん草のお浸し 550kcal	・ 食材などの都合により一部変更することもあります。 御了承ください。 ・ 献立のほかに、基本、 <u>ご飯(お粥)・汁物・果物</u> が付きます。 			