



献立はホームページでもご覧いただけます。

令和6年 2月 けやき苑献立表



イラスト・写真はイメージです。実際の食事内容と異なることがあります。

1		2		3							
今年の恵方は 東北東 		節分 福は内 鬼は外 									
御飯 ホッケの塩焼き コロッケ 春菊の白和え 味噌汁 黄桃缶 1人分 - 575kcal 蛋白質 23.4g 脂質 14.6g 食塩 2.9g 減塩食 食塩2.0g		醤油ラーメン 焼餃子 青梗菜のナムル 杏仁豆腐 1人分 - 532kcal 蛋白質 23g 脂質 11.6g 食塩 3.9g 減塩食 食塩2.8g		節分豆ごはん 鶏の照り焼き がんもの含め煮 菜の花の酢の物 鯛のつみれ汁 甘納豆 1人分 - 639kcal 蛋白質 29.8g 脂質 21.2g 食塩 2.9g 減塩食 食塩2.0g							
5		6		7		8		9		10	
御飯 ホキの野菜あんかけ(焼き) 小松菜とベーコンおかつ炒め カブの塩昆布和え 味噌汁 りんご煮 1人分 - 525kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.9g 食塩 4.3g 減塩食 食塩3.2g		御飯 鮭フライ(揚げ) 大根と豚の生姜煮 酢の物 味噌汁 洋梨缶 1人分 - 550kcal 蛋白質 20g 脂質 14.6g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g		御飯 鯖の菜種焼き 切干大根の煮物 インゲンのクルミ和え 味噌汁 白桃缶 1人分 - 593kcal 蛋白質 27.9g 脂質 18.7g 食塩 3g 減塩食 食塩2.1g		御飯 豚肉スタミナ炒め ふろふき大根 白菜のポン酢和え 清汁 パナナ 1人分 - 542kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.4g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g		ポークカレー ツナサラダ 漬物 コンソメスープ ヨーグルトフルーツソースがけ 1人分 - 517kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.3g 食塩 2.7g 減塩食 食塩1.9g		御飯 赤魚の煮付け ニラと卵の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 抹茶ゼリー 1人分 - 557kcal 蛋白質 25.6g 脂質 13.3g 食塩 2.6g 減塩食 食塩1.8g	
12		13		14		15		16		17	
建国記念の日 		御飯 肉豆腐 ひじきの煮物 菜の花のお浸し 味噌汁 ストロベリーゼリー 1人分 - 658kcal 蛋白質 28.2g 脂質 23.9g 食塩 3.2g 減塩食 食塩2.3g		御飯 ハンバーグ ほうれん草ソテー コールスロー コンソメスープ チョコババロア 1人分 - 614kcal 蛋白質 24.3g 脂質 20.6g 食塩 2.5g 減塩食 食塩1.7g		【茨城県郷土料理】 五目いなり寿司 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のお浸し けんちん汁 メロンゼリー 1人分 - 601kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.5g 食塩 3.3g 減塩食 食塩2.4g		【千葉県郷土料理】 落花生おこわ アジフライ 湯豆腐風 菜の花の辛子和え いわしのだんご汁 みかん 1人分 - 546kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.3g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g		【新潟県郷土料理】 タレカツ丼 ぜんまいの煮物 はりはり漬け 味噌汁 洋梨缶 1人分 - 597kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.1g 食塩 3.4g 減塩食 食塩2.4g	
振替休館日											
19		20		21		22		23		24	
御飯 五目炒飯 カニ焼売 大根のザーサイ和え 中華スープ パイン缶 1人分 - 739kcal 蛋白質 25.6g 脂質 13.9g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g		御飯 赤魚の柚香焼き 肉じゃが キャベツのおかつ和え 味噌汁 りんご煮 1人分 - 457kcal 蛋白質 12.9g 脂質 7.4g 食塩 2.8g 減塩食 食塩2.0g		御飯 鯖の梅肉焼き 筑前煮 小松菜の梅昆布和え 味噌汁 パナナ 1人分 - 570kcal 蛋白質 25.6g 脂質 19.3g 食塩 3g 減塩食 食塩2.1g		御飯 鶏肉の塩麹焼き 豆腐のあんかけ インゲンのごま和え 味噌汁 みかん缶 1人分 - 571kcal 蛋白質 27g 脂質 17.6g 食塩 3.5g 減塩食 食塩2.5g		天皇誕生日 休館日		御飯 おでん 野菜炒め うずら煮豆 みかん 1人分 - 524kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.8g 食塩 2.5g 減塩食 食塩1.7g	
26		27		28		29		能登半島地震で被災された皆さまに 心よりお見舞い申し上げます 			
選択 [A]鶏のソテー・卸しポン酢のせ [B]カレイの煮付け 御飯 味噌汁 大学芋風 春菊と舞茸辛子和え オレンジゼリー A 1人分 - 587kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.8g 食塩 2.8g B 1人分 - 508kcal 蛋白質 24.5g 脂質 4.8g 食塩 2.6g 減塩食 食塩2.0g		選択 [A]御飯 [B]ロールパン クリームシチュー ミートオムレツ ブロccoliのサラダ コーヒーゼリー A 1人分 - 592kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.4g 食塩 2.1g B 1人分 - 587kcal 蛋白質 21.7g 脂質 27.5g 食塩 2.9g 減塩食 食塩1.4g		三色丼 魚河岸揚げの煮物 青梗菜の和え物 味噌汁 黄桃缶 1人分 - 587kcal 蛋白質 28.1g 脂質 18.6g 食塩 4.1g 減塩食 食塩3.0g		御飯 ホキの磯辺揚げ 里芋の煮物 浅漬け風サラダ 味噌汁 水ようかん 1人分 - 569kcal 蛋白質 24.6g 脂質 10.5g 食塩 2.9g 減塩食 食塩2.0g					