



# さわやか デイサービス

# 2月の献立

- メイン料理は **A B** から **1品**、小鉢は5品から **3品** お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月

火

水

木

金

土

### 選択例

デザート  
A **メイン 1品**  
B より 白米  
小鉢 **3品**  
5品より選択  
お吸い物

- 選べるドリンク (3時のおやつ時)
- コーヒー
  - 紅茶
  - ココア
  - ミルク
  - カフェオレ
  - リンゴジュース
  - オレンジジュース



1

**A** 豚肉と大根煮  
**B** 白身魚のあんかけ天ぷら  
キャベツのうま塩和え 他4品  
3時 郷土おやつ

2

**A** 太巻き  
**B** ちらし寿司  
いわしの梅風味揚げ 他4品  
3時 きなこと黒豆のキャラメルケーキ

4

**A** ポークソテー  
**B** いものこ汁  
揚げだし豆腐 他4品  
3時 柚子ようかん

5

**A** 牛肉の野菜炒め  
**B** ぶり大根  
出し巻き玉子 他4品  
3時 みかんプリン

6

**A** 鶏肉のオレンジ煮  
**B** 鱈のピカタ  
ポークビーンズ 他4品  
3時 もちあわせんざい

7

**A** さつまいもコロッケ  
**B** サーモンのビザ風ホイル焼き  
れんこんの金平 他4品  
3時 ういろう

8

葉っぱの日

**A** 豚しょうが焼き  
**B** スパニッシュオムレツ  
揚げだし茄子 他4品  
3時 郷土おやつ

9

**A** 大根と牛肉の甘辛煮  
**B** カレイのバター醤油焼き  
ふぐの唐揚げ 他4品  
3時 白玉草餅

11

建国記念の日

**A** 豚肉と根菜のトマト煮  
**B** 鱈ときのこのホイル焼き  
マカロニグラタン 他4品  
3時 マドレーヌ

12

**A** チキンのマスタード焼き  
**B** サバの味噌煮  
切り干し大根 他4品  
3時 イチゴ大福

13

**A** あんかけそば  
**B** ちゃんぽんめん  
餃子 他4品  
3時 蒸しパン

14

**A** 唐揚げ風味のチャーシュー  
**B** むつのマヨポン炒め  
トマトの卵炒め 他4品  
3時 生チョコ

15

**A** 牛肉の味噌焼き  
**B** 白身魚のおろし煮  
白菜の胡麻酢和え 他4品  
3時 郷土おやつ

16

**A** チキンカツ  
**B** ぶりのマスタードクリームステーキ  
里芋グラタン 他4品  
3時 白桃とチーズのクリームデザート

18

**A** スパニッシュオムレツ  
**B** サバの竜田揚げ  
ミートボールのトマト煮 他4品  
3時 せんべい

19

**A** 豚肉の味噌煮  
**B** 鱈のムニエル  
厚揚げのビザ風 他4品  
3時 ムース

20

**A** 肉豆腐  
**B** 鮭の胡麻味噌マヨネーズ焼き  
出し巻き玉子 他4品  
3時 アップルスティックパイ

21

**A** ロコモコ丼  
**B** むつの蒲焼き丼  
海老蒸し餃子 他4品  
3時 杏仁しるこ

22

**A** チキン南蛮  
**B** 白身魚の野菜あんかけ  
切り干し大根煮 他4品  
3時 おやつレク

23

**A** キャベツロールとんかつ  
**B** 白身魚のマヨネーズ焼き  
牛肉の時雨煮 他4品  
3時 クッキー

25

**A** 鶏大根  
**B** カレイの唐揚げ  
なすの味噌炒め 他4品  
3時 シフォンケーキ

26

**A** カレーライス  
**B** タコライス  
キャベツのうま塩和え 他4品  
3時 大学いも

27

**A** かぼちゃコロッケ  
**B** さわらの幽庵焼き  
きのこ卵 他4品  
3時 フルーツタルト

28

**A** 酢豚  
**B** 鱈のムニエル  
じゃがバター 他4品  
3時 ケーキ(誕生日会)



※3時のおやつはご希望者のみです。  
※昼食のデザートは季節の果物中心にお出します。  
※献立は材料の関係で変更する事があります。