

2月3日土曜日は  
節分祭を行います！



# あのかさこのかさ よか草通信 2月号

## 2月の行事

- 8日(木)
  - 16日(金)
  - 24日(土)
  - 29日(木)
- 予防プログラム  
転倒予防教室



春になったらお庭での  
歩行訓練も気持ちよさそう



ホームページQRコードです  
忘年会の動画も載せてます  
ぜひご覧くださいませ。  
特定医療法人財団 博愛会  
デイサービスセンター草ヶ江



2024年2月

まごころ弁当

			まごころ弁当			
			1 (木)	2 (金)	3 (土)	
			鮭キャベツカツ カリフラワー甘酢和え ほうれん草の辛子和え 炒り鶏 マカロニサラダ キャベツのピリ辛漬け	揚げサバの野菜あんかけ チンゲン菜のツナ和え キャベツのバジルソテー 肉じゃが ほうれん草のごま和え 大豆大根	プリの生姜煮 春菊のおろし和え ミニ豆腐バーグ 白菜とミンチの中華炒め 梅春雨 インゲンのごま和え	
			エネルギー 559kcal 塩分 1.5g	エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	エネルギー 536kcal 塩分 2.1g	
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
お休み	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリー 大根のあんかけ ビーフン炒め インゲンと竹輪の和え物 チンゲン菜の炒り菜	チキンステーキ(醤油) 花さつま ひじきとハムの酢の物 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め <small>大根とツナのレモン風味サラダ(ドレッシング別添え)</small> 無限なす	塩だれメンチ 春菊のおかか和え マーボー春雨 筑前煮 さつま芋と切昆布の煮物 マカロニトマトソテー	ホッケの磯辺焼き フキの煮物 ビビンバソテー 里芋のそぼろ煮 中華わかめ和え ソースきんぴら	アジの梅煮 昆布豆 青菜のピーナッツ和え 豚じゃが 豆腐のカニ風あんかけ 大根の生姜酢和え	鶏の唐揚げ インゲンのおかか和え ほうれん草の菜種和え おふくろ煮 枝豆とカニカマの煮物 チンゲン菜のごま和え
	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 533kcal 塩分 2.7g	エネルギー 575kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
お休み	サバの照焼き 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 豆腐バーグのエビあんかけ キャベツのごま酢和え 青菜と蒲鉾の和え物	サワラの甘酢あんかけ 塩枝豆 <small>ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え)</small> ひじきと挽肉の炒め物 れんこんきんぴら 白菜のおかか和え	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) チンゲン菜のお浸し ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 ポテトサラダ	ジューシーハンバーグ パセリ芋 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ ベジタブルサラダ	白身魚フライ 小松菜のおかか和え 野菜のトマト炒め けんちん煮 ピリ辛こんにゃく <small>ほうれん草とマグロフレークの和え物</small>	アジのバター醤油風味 人参マリネ ニラ玉あんかけ じゃが芋としいたけの煮物 チンゲン菜と干しエビの塩炒め 土佐酢和え
	エネルギー 616kcal 塩分 1.8g	エネルギー 465kcal 塩分 1.3g	エネルギー 563kcal 塩分 2.3g	エネルギー 469kcal 塩分 1.3g	エネルギー 505kcal 塩分 1.2g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
お休み	豚肉のオイスター炒め しろ菜のごま和え 筍きんぴら がんもの含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え 梅酢和え	鶏肉の甘酢あん オクラと茄子の和え物 じゃが芋マーボー炒め 根菜の五目煮 二色和え フキと油揚げの炒り煮	鶏肉と野菜の山賊炒め こんにゃくの辛味炒め さつま芋サラダ 豆腐しんじょの炊き合せ 小松菜の炒り菜 ひじき煮	味噌カツ(味噌別添え) 味きゅうり <small>ごまドレッシング(ドレッシング別添え)</small> さつま芋の煮しめ 若竹煮 白菜の生姜和え	サバの野菜入り甘酢煮 人参煮 茄子とピーマンの味噌炒め 北海煮 炒り豆腐 ひじきサラダ	照焼チキン ほうれん草のお浸し キャベツの塩炒め カニ入りつみれの炊き合せ こんにゃくの中華和え 里芋のごまポン酢和え
	エネルギー 507kcal 塩分 1.5g	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	エネルギー 502kcal 塩分 1.6g	エネルギー 538kcal 塩分 2.6g	エネルギー 543kcal 塩分 1.2g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)		
お休み	酢豚 筍の土佐煮 海鮮いか団子 きのこのすき焼き煮 しろ菜のごま炒め ほうれん草のしらす和え	豆腐ハンバーグ 大根なます マーボー竹輪 親子煮 ひじきと大豆の煮物 お魚厚揚げ	サケの南蛮漬け ごぼうサラダ ツナマカロニサラダ さつま芋のケチャップ煮 オクラのごま和え キャベツのレモン酢和え	アジのごま風味噌焼き しば漬け プレーンオムレツ 野菜のバジル炒め チンゲン菜ときのこのソテー チンゲン菜とカニカマの和え物		
	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g	エネルギー 517kcal 塩分 2.1g	エネルギー 543kcal 塩分 1.4g	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g		

