



2月 3日(月)～ 2月 9日(日)

予定献立表



	2月 3日(月)	2月 4日(火)	2月 5日(水)	2月 6日(木)	2月 7日(金)	2月 8日(土)	2月 9日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	福ご飯 みそ汁 白身魚の唐揚げ タラモサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物	えびとしらすのピラフ トマトと卵のスープ ほうれん草のごまあえ 果物	ご飯 みそ汁 千草焼き キャベツときのこのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物	ご飯 コンソメスープ クリームシチュー 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん いんげんの変りあえ 果物
おやつ	節分プリン・お茶 * 節分プリン *	ココアワッフル・お茶 * キヤラメルプリン *	もみじまんじゅう・お茶 * ミルクプリン *	おからケーキ・ココア * プリン *	イチゴロールケーキ・お茶 * イチゴムース *	メイプルプテケーキ・紅茶 * きなマンジェ *	バームクーヘン・紅茶 * チョコババロア *
夕食	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉巻き 中華風温奴 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 手作りチャーシュー ブロッコリーとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鱈の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 白花豆	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル 三色豆	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とブルーンの煮物 サプリミックスゼリー
	エネルギー 1550 Kcal 脂質 34.6 g たんぱく質 68.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1593 Kcal 脂質 57.2 g たんぱく質 55.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1424 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 54.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 37.9 g たんぱく質 59.3 g 塩分 7 g	エネルギー 1455 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 61.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1548 Kcal 脂質 42.4 g たんぱく質 58.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1575 Kcal 脂質 36.2 g たんぱく質 67.2 g 塩分 7.4 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

大豆の栄養

節分にかかせない大豆。年の数だけ食べて無病息災を願う縁起物ですが、栄養もたっぷり詰まっています。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、豊富にたんぱく質を含んでいます。

また、イソフラボンは更年期障害や骨粗しょう症の予防に加え、動脈硬化を防いだり、活性酸素の働きを抑えるなどの効果があります。

2月3日は行事食で、大豆の入った福ごはんをお出ししますので、ぜひたくさん召し上がってください。

