



2月17日(月)～ 2月23日(日) 予定献立表



	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	カレーライス 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	梅しらすご飯 すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 みかん入りゼリー	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	ワッフル・お茶 * パナラムース *	ミルクまんじゅう・お茶 * あずきプリン *	黒糖カステラ・お茶 * イチゴプリン *	おからケーキ・紅茶 * ミルクプリン *	メイプルプテケーキ・お茶 * メロンゼリー *	やわらかまんじゅう・お茶 * 水ようかん *	ソフトクレープ・お茶 * 杏仁豆腐 *
夕食	ご飯 みそ汁 白身魚の香味フリッター キャベツのゴマサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 肉じゃがコロッケ きゅうりの酢の物 茶福豆	ご飯 すまし汁 あじの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 いんげんの梅風味サラダ 白花豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋の煮物 昆布豆
	エネルギー 1520 Kcal 脂質 40.7 g たんぱく質 53.2 g 塩分 8 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 57.3 g 塩分 8 g	エネルギー 1538 Kcal 脂質 35.2 g たんぱく質 54.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1553 Kcal 脂質 48.2 g たんぱく質 59.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1547 Kcal 脂質 48.4 g たんぱく質 61.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1565 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 64.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1509 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 62.5 g 塩分 7.7 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

2/18は雨水

二十四節気の雨水です。暖かい陽気になってきて、雪や氷が解けて雨水になる頃です。

水が豊富になり農耕を始める目安となる時季です。そろそろひな人形を準備する目安にもなります。

この頃は、独特なほろ苦さが特徴の菜の花が旬を迎えます。

菜の花はビタミンCが多く含まれるほか、β-カロテンやビタミンEも多く含まれます。

これらは抗酸化作用をもつビタミン類で、細胞の老化を防いだり、免疫力を高める働きがあると知られています。

暦の上では少しずつ春が近づいていますが、まだ寒い日も多いです。暖かくしてお過ごしください。

