



2月10日(月)～ 2月16日(日) 予定献立表



	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 つくねと野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 とうふボールの野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージポテト炒め いんげんのゴママヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 三色スクランブル きゃべつののり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 チキンカツ なすのみぞれ和え 果物	山菜ごはん すまし汁 さばの西京焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え チョコレートパバロア	ご飯 すまし汁 たらの甘酢あんかけ いんげんのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物
おやつ	キャラメルプチケーキ・紅茶 *なめらかプリン*	おからケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	バームクーヘン・お茶 *ミルクプリン*	マロンワッフル・お茶 *カフェオレプリン*	蒸しケーキ・お茶 *メロンゼリー*	くりまんじゅう・お茶 *かぼちゃパバロア*	クリームブッセ・お茶 *抹茶プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 三色豆	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 チンジャオロース ほうれん草しゅうまい 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 かじきのみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌
	エネルギー 1580 Kcal 脂質 43.6 g たんぱく質 60.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1577 Kcal 脂質 48.5 g たんぱく質 61.5 g 塩分 9 g	エネルギー 1526 Kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 62.9 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1445 Kcal 脂質 42.8 g たんぱく質 61 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1599 Kcal 脂質 45 g たんぱく質 59 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1518 Kcal 脂質 39.4 g たんぱく質 52.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1470 Kcal 脂質 32.2 g たんぱく質 58.8 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

旬の食材 かぶ

実のほとんどは水分でできていますが、ビタミンCやカリウムが多く含まれるほか、消化酵素のアミラーゼも豊富で胃もたれや胸やけの予防改善に効果が期待できます。

実の部分は淡色野菜ですが、葉の部分は緑黄色野菜に分類され、葉にはβ-カロテンやビタミンC、鉄、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富に含まれます。

小かぶの場合は皮がやわらかいので、皮ごと食べるとビタミンCやカリウム、アミラーゼなど栄養をムダなく摂取できます。

