



2月 2日(月)～ 2月 8日(日)

予定献立表



	2月 2日(月)	2月 3日(火)	2月 4日(水)	2月 5日(木)	2月 6日(金)	2月 7日(土)	2月 8日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 カニカマ入りスクランブル チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ 白菜のごまあえ たいみそ 牛乳
昼食	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	福ご飯 みそ汁 松風焼き キャベツのゴマサラダ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ もやしのナムル 果物	ドライカレー 青菜のスープ キャベツときのこのサラダ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ 和風チキンローフ ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物
おやつ	蒸しケーキ・紅茶 * 杏仁豆腐 *	どら焼き・お茶 * キャラメルプリン *	マロンワッフル・紅茶 * かぼちゃババロア *	せんべい・お茶 * ミルクプリン *	イチゴロールケーキ・お茶 * イチゴプリン *	カステラ・お茶 * 水ようかん *	もみじまんじゅう・お茶 * プリン *
夕食	ご飯 みそ汁 鯖のみそバター風味 キャベツの三色サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き かぶのクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース ブロッコリーの塩昆布和え 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 中華風千草焼き トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすとささみの胡麻和え リンゴジュース	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ さつま芋とブルーンの煮物 野菜ジュース
	エネルギー 1535 Kcal 脂質 41 g たんぱく質 55.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1509 Kcal 脂質 32.9 g たんぱく質 50.9 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1537 Kcal 脂質 32 g たんぱく質 48.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1593 Kcal 脂質 50.8 g たんぱく質 48.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1480 Kcal 脂質 35.9 g たんぱく質 53.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1504 Kcal 脂質 35.8 g たんぱく質 55.8 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1548 Kcal 脂質 29 g たんぱく質 47.8 g 塩分 6.8 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

節分

節分は、毎年2月3日または2月2日に行われる行事で、悪いものを追い出し、健康と無病息災を願う伝統的な儀式です。

煎り大豆をまくことが一般的で、年の数だけ豆を食べることで健康を祈ります。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く含まれる食品です。

たんぱく質は皮膚や筋肉、内臓などのもとになるだけでなく、感染症などから体を守る免疫機能に欠かせない「抗体」の成分としても大切な栄養素です。

