



2月16日(月)～ 2月22日(日)

予定献立表



	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉のマスタードソース 菜の花のおかか和え 青りんごゼリー	ハヤシライス ほうれん草と卵のスープ 大根しそサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのゴマナムル 果物	ご飯 豚汁 さばの照り焼き きゅうりとツナサラダ 果物	天津飯 すまし汁 きゅうりと竹輪のマヨポン和え 果物	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物	ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物
おやつ	おからケーキ・お茶 *プリン*	あずきワッフル・お茶 *かぼちゃプリン*	バームクーヘン・お茶 *杏仁豆腐*	きみしぐれ・お茶 *ココアムース*	どら焼き・お茶 *バニラムース*	ドームケーキ・お茶 *ほうじ茶プリン*	りんごプテケーキ・お茶 *バナナムース*
夕食	ご飯 みそ汁 白身魚のみそ照焼 トマトサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃサラダ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 さわらの塩こうじ焼き きゅうりとチキンのサラダ 野菜ジュース	ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツとかまぼこの和え物 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 なすのみぞれ和え 昆布豆	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花豆	ご飯 かき玉汁 赤魚の煮付け ほうれん草のピーナッツ和え 野菜ジュース
	エネルギー 1506 Kcal 脂質 36.4 g たんぱく質 52.6 g 塩分 6 g	エネルギー 1583 Kcal 脂質 39.1 g たんぱく質 51.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1538 Kcal 脂質 38.4 g たんぱく質 51.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1571 Kcal 脂質 42.5 g たんぱく質 50.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1530 Kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 49.7 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 50.8 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1511 Kcal 脂質 39.7 g たんぱく質 50.8 g 塩分 5.9 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

立春をすぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザも心配です。

風邪もインフルエンザもウイルスが鼻やのどの粘膜について増殖することから発症します。

予防のために鼻やのどの粘膜を良好にしておくことや、免疫力を強化しておくことが大切です。

そのためには、良質なたんぱく質とビタミンやミネラルをしっかり摂ることが大事です。

また体を温める働きのあるしょうがを料理に使うのもおすすめです。

