



## 2月 9日(月)～ 2月15日(日) 予定献立表



	2月 9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ きゃべつの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 きゃべつの煮ひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	梅しらすご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ いちごゼリー	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐のかにあん 空豆とマカロニのサラダ 果物	やきとり丼 みそ汁 らっきょうのポテトサラダ 果物	ご飯 けんちん汁 かれいの照り焼き ビーフンサラダ チョコレートパバロア	ご飯 みそ汁 ロールカツ もやしのナムル 果物
おやつ	カスタードケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	クリームブッセ・お茶 *あずきプリン*	バームクーヘン・コーヒー *プリン*	ようかんロール・お茶 *コーヒーゼリー*	節分プリン・お茶 *節分プリン*	あずきワッフル・お茶 *イチゴムース*	カスタードクレープ・紅茶 *きなマンジェ*
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 さわらのカレームニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 カレイのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 豆乳入り干草焼き 冬瓜のゆずみそがけ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麴炒め なすの生姜和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 きんめと冬瓜の煮つけ カリフラワーのタロコサラダ 三色豆
	エネルギー 1555 Kcal 脂質 43 g たんぱく質 47.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1503 Kcal 脂質 40.6 g たんぱく質 52.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1542 Kcal 脂質 39.1 g たんぱく質 49.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1469 Kcal 脂質 34.2 g たんぱく質 50 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1491 Kcal 脂質 31 g たんぱく質 48.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1527 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 48.7 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1582 Kcal 脂質 35.6 g たんぱく質 54.2 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

### 注目食材 長ネギ

ネギの緑色の部分にはβ-カロテン、ビタミンC、カリウムなどを含み、白い部分には硫化アリルを含みます。

硫化アリルはネギ類に特有の強い香り成分で、血液をサラサラにし血栓予防に働くほか、ガンの抑制にも働くといわれています。

ほかにも、胃酸の分泌を促し消化を助ける働きや、冷え症の改善にも効果を発揮します。

硫化アリルは水溶性なので、鍋物や汁物などで、溶け出した成分も一緒に摂るような調理方法がおすすめです。

