



# 2月23日(月)～ 3月 1日(日) 予定献立表



	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	3月 1日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋と竹輪の煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	ご飯 沢煮汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 青りんごゼリー	ご飯 ほうとう汁 白身魚のマヨコーン焼き 白菜のおかか和え 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	ココアワッフル・お茶 *ココアムース*	ロールケーキ・紅茶 *イチゴムース*	しっとりまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	りんごプチケーキ・お茶 *プリン*	どら焼き・お茶 *水ようかん*	カステラ・お茶 *ヨーグルトババロア*	ドームケーキ・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 すまし汁 チキンピカタ 冬瓜のスープ煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚玉煮 きゅうりの梅かつお 煮豆	ご飯 みそ汁 肉豆腐 春菊のごま和え 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 すまし汁 肉じゃが トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きやべつのり和え 白花豆	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1504 Kcal 脂質 37.1 g たんぱく質 52.8 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1542 Kcal 脂質 33.9 g たんぱく質 50 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1527 Kcal 脂質 40.5 g たんぱく質 51.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1532 Kcal 脂質 37.7 g たんぱく質 54.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1515 Kcal 脂質 31.9 g たんぱく質 45.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1509 Kcal 脂質 29.3 g たんぱく質 51.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1533 Kcal 脂質 36.7 g たんぱく質 43.7 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

## みかんの栄養

寒い季節の定番フルーツとして親しまれるみかん。甘酸っぱくてジューシーな実には、健康や美容にうれしい成分が含まれています。

ビタミンCは、体内に侵入した細菌やウイルスを排除する役割を担う「白血球」の働きを助ける栄養素です。

ビタミンCが十分に摂取されることで白血球が機能を発揮しやすくなり、免疫機能の維持につながります。

また、ビタミンCはコラーゲンの合成にも関わるため、肌のハリや弾力を保ったり、シミなどの色素沈着を防いだりする効果が期待できます。なにより皮をむくだけで簡単に食べられる手軽さと、手頃な価格で手に入る点が魅力ですね！

