



週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございますが、ご了承お願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
1/30 (日)	菜飯がゆ 青梗菜と 竹輪の炒め物 薩摩芋の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚血 カリフラワーの かにあんかけ 白菜のゆず風味	ご飯 赤魚の塩麴焼き れんこんの炒め物 いんげんのごま和え	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 53.6 g 塩分相当量 7.4 g
1/31 (月)	食パン マカロニサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き きのこ じゃが芋のソテー ひじきの 生姜酢和え	ご飯 チンジャオロース 大根の煮物 白菜の胡麻和え	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 63.9 g 塩分相当量 5.7 g
2/1 (火)	とり雑炊 さつま揚げの煮物 もやしの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 海老しんじょの煮物 金平牛蒡 オクラのお浸し	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 大豆のトマト煮 フルーツ(黄桃)	コーヒー レモンケーキ	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 44.8 g 塩分相当量 6.5 g
2/2 (水)	メロンパン ほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ご飯 鯖の西京焼き 煮奴 キャベツのゆかり和え	ご飯 肉団子の酢豚風 がんもの煮物 刻みたたくあん	煎茶 ヤクルト ミニブッセ チョコ	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 55.7 g 塩分相当量 4.9 g
2/3 (木)	玉子雑炊 はんぺんの煮物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆節分メニュー☆ 助六寿司 (又は散らし寿司) 大豆の煮物 いわしの梅煮	ご飯 チキンソテー じゃが芋の白煮 ナムル	煎茶 衛生ボーロ	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 65.2 g 塩分相当量 8.1 g
2/4 (金)	食パン オムレツ バナナ 牛乳	ご飯 照り焼きハンバーグ 薩摩芋の甘煮 わかめの酢の物	ご飯 カレーの黄金焼き ピーマンの炒め物 キャベツの土佐和え	煎茶 カットロールメロン	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 54.0 g 塩分相当量 7.0 g
2/5 (土)	抹茶パン マカロニソテー フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 ホキの レモン風味焼き コールスローサラダ かきたまスープ	ご飯 豚の酒粕煮 ほうれん草の炒め物 しば漬け	煎茶 フルーチェ (オレンジ)	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 56.2 g 塩分相当量 6.4 g

【プチ情報】

立春の前日は「節分」。旧暦では大晦日にも相当する大切な日で、豆まきなど様々な邪気払い行事が行われました。節分の食べ物にも邪気払いや、福を呼ぶ願いを込めたものが多いです。おいしいものばかりですので、ぜひ、味わって良い年にしましょう。