



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。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
1/29 (日)	鶏雑炊 ほうれん草ソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 春菊の和え物	☆新メニュー☆ ご飯 赤魚の柚子味噌ソース 豆腐のえびあんかけ 金時豆	ココア ロールケーキ	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 64.7 g 塩分相当量 6.2 g
1/30 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (桃) 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 マスのレモン風味焼き がんもの煮物 白菜の柚子風味	ご飯 鶏肉の カレー風味焼き ピーマンソテー 大根の青じそ和え	煎茶 エクレア	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 71.4 g 塩分相当量 6.6 g
1/31 (火)	鮭雑炊 マカロニソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の磯焼き きんぴらごぼう もやしの和え物	ご飯 あじのパン粉焼き 温野菜サラダ 茄子の和え物	☆選べるおやつ☆ まんじゅう または パウンドケーキ	エネルギー 1728 kcal たんぱく質 73.3 g 塩分相当量 6.3 g
2/1 (水)	あんぱん かにかまサラダ バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ シーフードカレー コンソメスープ キャベツの タルタルサラダ	ご飯 肉豆腐 れんこんの炒め煮 カリフラワーの 和え物	煎茶 プリン	エネルギー 1755 kcal たんぱく質 62.8 g 塩分相当量 6.9 g
2/2 (木)	ゆかり雑炊 青梗菜の炒め物 ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のかに玉あん さつま芋サラダ	ご飯 鱈の明太マヨ焼き 茄子のそぼろ煮 フルーツ(パイン)	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1775 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 6.9 g
2/3 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆節分メニュー☆ 助六寿司 手作りつみれ団子汁 菜の花の辛子和え	ご飯 青椒肉絲 しゅうまい 青梗菜の和え物	☆手作りおやつ☆ 煎茶 鬼風カステラ	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 8.5 g
2/4 (土)	メロンパン 豆サラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 豚肉のきのこソース 煮奴 ひじきとツナの サラダ	☆新メニュー☆ ご飯 ほっけの塩麴焼き さつま芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え	煎茶 酒まんじゅう	エネルギー 1777 kcal たんぱく質 72.7 g 塩分相当量 6.3 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いろいろあります。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。