



# 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
2/19 (日)	とり雑炊 ほうれん草ソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 えびと卵の ケチャップあん ほうれん草ソテー 春雨の和え物	ご飯 鶏肉の梅焼き 里芋とずんだの煮物 オクラの和え物	☆誕生日おやつ☆ コーヒー 苺のムースケーキ	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 70.3 g 塩分相当量 6.5 g
2/20 (月)	食パン ミートオムレツ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 豆腐ハンバーグ ミネストローネ フルーツ(パイナップル)	ご飯 マスの香味焼き 冬瓜のくず煮 三色ナムル	煎茶 ようかん	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 6.6 g
2/21 (火)	菜飯がゆ キャベツと竹輪の 炒め物 揚げの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 ぶり大根 れんこんの 甘酢炒め きゅうりの 梅しそ和え	ご飯 若鶏のコンソメ煮 さつまいもと りんごの甘煮 小松菜の錦糸和え	煎茶 エクレア	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 6.0 g
2/22 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のおろしあんかけ ポテトのコンソメ煮 花野菜の和え物	ご飯 メヌケの蒸し物 里芋の 練り味噌かけ わかめの酢の物	☆選べるおやつ☆ バウムクーヘン スイスバウム まんじゅう 煎茶	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 72.4 g 塩分相当量 5.7 g
2/23 (木)	梅雑炊 肉団子の和風煮 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マスのパン粉焼き 厚揚げと野菜の 炒め物 オクラのおかか和え	☆新メニュー☆ ご飯 チキンの マスタード焼き ズッキーニと ポテトのソテー フルーツ(桃)	煎茶 ババロア	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 73.6 g 塩分相当量 5.5 g
2/24 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆新メニュー☆ 親子丼 切り干し大根の煮物 桜漬け	ご飯 鱈のバターポン酢 煮奴 白菜のゆかり和え	☆手作りおやつ☆ 煎茶 ぜんざい	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 69.2 g 塩分相当量 6.5 g
2/25 (土)	ジャムパン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 鯖のカレー風味 ブロッコリーソテー ごぼうのごま和え	ご飯 豚血 キャベツと ツナの炒め物 とろろ	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1799 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 5.0 g

## 【プチ情報】

お赤飯やアンコでお馴染みのアズキは、弥生時代に中国から解毒の薬として伝わったとされています。現在、お赤飯は祝い事に供されますが、江戸時代では凶事の際に炊かれたとか。アズキの真っ赤な色は魔除け、厄除けの力を秘めていると信じられていたのです。