

1月 今週の献立表 2月 福 みたけ学園・みたけの園

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)							
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯							
	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁							
	なっとう 納豆	マスの塩焼き マスの塩焼き	めだまや 目玉焼き	たまご豆腐 卵豆腐	なっとう 納豆	おんせんたまご 温泉卵	かばやきかん サンマの蒲焼き							
	こまつな 小松菜とハムの炒め物	きりぼしだいこん 切干大根の胡麻炒め	ごぼうとひじきの煮物	はくさい 白菜とニラの塩炒め	ぶたにく キャベツと豚肉のソテー	きざこんぶ 刻み昆布の煮物	なまあ ふきと生揚げの煮物							
		うめぼし 梅干し	チーズ	たいみそ		きんときにまめ 金時煮豆	こんぶ 昆布佃煮							
	591kcal	616kcal	622kcal	581kcal	583kcal	653kcal	638kcal							
昼食	ごはん ご飯	ナポリタン	ごはん ご飯	ごはん ご飯	カレーツナピラフ	ごはん ご飯	テミオムライス							
	たら 鱈のピザ焼	ポテトスープ	ポークビーンズ	ホッケの照焼	たらもサラダ	チャフチェ	こまつな 小松菜のピーナッツ和え							
	はくさい 白菜のコールスローサラダ	ひじきとツナのサラダ	パンフキンサラダ	キャベツのごま酢和え	キウイ	さんしょく 三色ナムル	おうとうかん 黄桃缶							
	ようなしかん 洋梨缶	はくとうかん 白桃缶	ヨーグルト和え	バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
	798kcal	714kcal	917kcal	723kcal	749kcal	862kcal	704kcal							
夕食	ごはん ご飯	キーマカレー	ごはん ご飯	てんしんはん 天津飯	えだまめ 枝豆ごはん	ごはん ご飯	ぎっこく 雑穀ごはん							
	みそ汁 味噌汁	カラフルサラダ	みそ汁 味噌汁	ちゅうか 中華スープ	く 具だくさん汁	みそ汁 味噌汁	ぎゅうにく 牛肉のすき焼き風煮							
	チキンカツ	ココアプリン	さわら 鯖の味噌マヨ焼	モヤシとニラのナムル	おに 鬼いわしハンバーグ	さば 鯖と大根の味噌煮	ながいも 長芋とモスクの酢の物							
	きゅうり 胡瓜とワカメの酢の物		ほうれん草 ほうれん草のおかか和え	かぼちゃ 南瓜のレーズン煮	な 菜の花とエノキの辛子和え	こまつな 小松菜の巣籠もり卵	りんご							
	オレンジ		フルーツカクテル		せつぶん 節分プリン	オレンジ								
	793kcal	849kcal	687kcal	751kcal	889kcal	745kcal	660kcal							
栄養価	エネルギー	2182kcal	エネルギー	2179kcal	エネルギー	2226kcal	エネルギー	2055kcal	エネルギー	2221kcal	エネルギー	2260kcal	エネルギー	2002kcal
	たんぱく質	88g	たんぱく質	84g	たんぱく質	85g	たんぱく質	77g	たんぱく質	84g	たんぱく質	83g	たんぱく質	75g
	脂質	57g	脂質	57g	脂質	58g	脂質	51g	脂質	60g	脂質	59g	脂質	42g
	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9g	食塩相当量	7g

鬼は外～！福は内～！2月4日は節分です。節分は『立春・立夏・立秋・立冬』それぞれの前日にあり、1年で4回あったそうです。しかし、立春は1年の始まりとして、特に尊ばれたため、春の節分のみを指すようになったそうです。悪い鬼を豆で払い、ヒイラギにイワシの頭を差したものを魔除けとするそうです。みたけでは、1日早いですが節分メニューとして、枝豆ごはん、イワシのすり身をを使用したハンバーグ、鬼のパンツの虎柄をイメージしたプリンを提供します♪みなさんがやっつけたい自分の中の鬼はなんですか・・・？！もう立春？！と思うような寒さですが、寒い冬もあと少し♪暖かい春が待ち遠しいですね(><)☆