



今週の献立表



みたけの社

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		2月7日(土)		2月8日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		食パン ミルクスープ		ごはん 味噌汁	
	スタミナ納豆		さわらの幽庵焼き		納豆のなめ茸和え		豚肉のオイスター炒め		納豆のオクラ和え		めだまや 目玉焼き		ぎせいどうふ 擬製豆腐	
	きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮		きゅうり ごます あ もやしと胡瓜の胡麻酢和え		ほそぎ こんぶ にもの 細切り昆布の煮物		あおな もやしと青菜のナムル		かぼちゃ なまあ にもの 南瓜と生揚げの煮物		やさい ソーセージと野菜のカレーソテー		にんじん あおな あお ふうみ あ 人参と青菜の青じそ風味和え	
			ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳							
	542kcal		655kcal		491kcal		649kcal		510kcal		453kcal		499kcal	
昼食	カレーライス		ごはん 節分メニュー		ごはん 野菜味噌ラーメン		ごはん あじの南蛮漬け		ごはん 鶏ごぼう卵とじ		ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め		さば わふう 鯖の和風ペペロンチーノ	
	カリフラワーのサラダ		とりにく ごまみそ いた 鶏肉の胡麻味噌炒め		こまつな あ 小松菜のささみ和え		なんばんづ あじの南蛮漬け		とり たまご 鶏ごぼう卵とじ		ぶたにく みそいた 豚肉とキャベツの味噌炒め		じゃがいも に じゃが芋のコンソメ煮	
	ブルーチェ		ながいも あ 長芋のオクラ和え		ぎょうざ 餃子		ちんげんさい き ぼ だいこん いた 青梗菜と切り干し大根の炒めもの		きのこのみぞれ煮		マカロニサラダ		ぎゅうにゅう 牛乳	
			りんご				りんご		ソファール		キウイ&みかん缶			
	733kcal		547kcal		514kcal		532kcal		660kcal		723kcal		729kcal	
夕食	ごはん ホキの味噌マヨ焼き		ごはん いなり寿司		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん コンソメスープ		ごはん すまし汁		ごはん 肉野菜中華炒め	
	ブロッコリーのおかか和え		いわしのつみれ汁		なんばんふう チキン南蛮風		ごもくい に 五目炒り煮		たら のポテトチーズ焼き		とりにく さといも にもの 鶏肉と里芋の煮物		きゅうり しおこんぶ あ キャベツと胡瓜の塩昆布和え	
	オレンジ		しらあ 白和え		ほうれん草 おひたし		もやしの胡麻ドレッシングあえ		はくさい ハムのコールスローサラダ		な はな あ もの 菜の花とかにかまの和え物		りんごコンポート	
			おに 鬼まんじゅう		みかん									
	623kcal		729kcal		623kcal		543kcal		615kcal		532kcal		619kcal	
栄一 養日 価の	エネルギー	1898kcal	エネルギー	1931kcal	エネルギー	1628kcal	エネルギー	1724kcal	エネルギー	1785kcal	エネルギー	1708kcal	エネルギー	1847kcal
	たんぱく質	70 g	たんぱく質	75 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	68 g	たんぱく質	75 g	たんぱく質	71 g	たんぱく質	76 g
	脂質	53 g	脂質	41 g	脂質	33 g	脂質	37 g	脂質	32 g	脂質	53 g	脂質	54 g
	食塩相当量	7.8 g	食塩相当量	7.6 g	食塩相当量	9.5 g	食塩相当量	7.6 g	食塩相当量	6.5 g	食塩相当量	9.5 g	食塩相当量	8.5 g
	リクエストメニュー				リクエストメニュー									

2月3日は節分です。季節を分けるという字の通り、節分の次の日は立春です。昔の日本では春が1年の始まりとし、とても大切にされたそうです。節分といえば『鬼』のイメージがありますね。季節の分け目には悪いものが現れやすいとされていて、悪いものといえは鬼と考えられていたそうです。悪いもの（鬼）を追い払って、良いもの（福）を呼び込むために行う豆まきをしたり、鬼が苦手としているいわしを飾ったりして病気や災いがおきないことを祈ります。節分の日の夕食はいわしを使ったつみれ汁や、鬼の金棒や鬼のツノにも見える鬼まんじゅうを提供します。おたのしみに🎵👹