

2月



今週の献立表



みだけの杜

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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	食パン	ご飯					
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ミルクスープ	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	目玉焼き	擬製豆腐					
	切干大根の炒り煮	もやしと胡瓜の胡麻酢和え	細切り昆布の煮物	もやしと青菜のナムル	南瓜と生揚げの煮物	ソーセージと野菜のカレーソテー	人参と青菜の青じそ風味和え					
	牛乳			牛乳								
	542kcal	655kcal	491kcal	649kcal	510kcal	453kcal	499kcal					
	カレーライス	ご飯	野菜味噌ラーメン	ご飯	ご飯	ご飯	鰯の和風ペペロンチーノ					
昼食	カリフラワーのサラダ	鶏肉の胡麻味噌炒め	小松菜のささみ和え	あじの南蛮漬け	鶏ごぼう卵とじ	豚肉とキャベツの味噌炒め	じゃが芋のコンソメ煮					
	フルーチェ	長芋のオクラ和え	餃子	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	牛乳					
	りんご			りんご	ソフル	キウイ&みかん缶						
	733kcal	547kcal	514kcal	532kcal	660kcal	723kcal	729kcal					
	ご飯	節分メニュー	ご飯	ご飯	ご飯	ひじきご飯	ご飯					
	ホキの味噌マヨ焼き	いなり寿司	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	肉野菜中華炒め					
	ブロックリーのおかか和え	いわしのつみれ汁	チキン南蛮風	五目炒り煮	タラのポテトチーズ焼き	鶏肉と里芋の煮物	キャベツと胡瓜の塩昆布和え					
夕食	オレンジ	白和え	ほうれん草のお浸し	もやしの胡麻ドレッシングあえ	白菜とハムのコールスローサラダ	菜の花とかにかまの和え物	りんごコンポート					
	鬼まんじゅう		みかん									
	623kcal	729kcal	623kcal	543kcal	615kcal	532kcal	619kcal					
	エネルギー	1898kcal	エネルギー	1931kcal	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	70g	たんぱく質	75g	たんぱく質	69g	たんぱく質	68g	たんぱく質	75g	たんぱく質	76g
	脂質	53g	脂質	41g	脂質	33g	脂質	37g	脂質	32g	脂質	54g
	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	9.5g
リクエストメニュー		せつぶん	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、悪いものといえば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♪