

	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 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	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	なっとう 納豆		おんせんたまご 温泉卵		とうふ やさい うまに 豆腐と野菜の旨煮		あつやきたまご 厚焼玉子		なっとう 納豆		ホッケのしおや 塩焼き		ようふうい どうふ 洋風炒り豆腐	
	はくさい しおいた 白菜とにらの塩炒め		ふきと なまあ いにもの ふきと生揚げの煮物		ほうれん草 そう なめたけ あ ほうれん草のなめたけ和え		ひじき いにもの ひじきの煮物		やさい に 野菜のそぼろ煮		こまつな あ に 小松菜とさつま揚げの煮びたし		あ なす 揚げ茄子のツナ和え	
					うめ 梅びしお		ふりかけ						のり つくだに のりの佃煮/ジョア	
	544 kcal		555 kcal		590 kcal		579 kcal		601 kcal		532 kcal		664 kcal	
昼食	ぶたにく や どん 豚肉のみそ焼き丼		ごはん ご飯		ぶたたまどん 豚玉丼		ツナ わふう の和風スパゲティ		ごはん ご飯		カニ あんかけ チャーハン		や 焼きうどん	
	こまつな ひた 小松菜のお浸し		たら に 鱈のキムチ煮		な はな くろ あ 菜の花の黒ゴマ和え		ぐだくさん 具沢山チャウダー		まーぼーどうふ 麻婆豆腐		もやしとほうれん草 のナムル		レンコン サラダ	
	キウイ		ながいも 長芋とオクラの梅肉和え		オレンジ		りんご		きりぼしだいこん ご ま す あ 切干大根の胡麻酢和え		キウイ		オレンジ	
	ぎゅうにゆう 牛乳		キウイ		ぎゅうにゆう 牛乳		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料		オレンジ		ぎゅうにゆう 牛乳		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	
			にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料						ぎゅうにゆう 牛乳					
	893 kcal		622 kcal		753 kcal		740 kcal		852 kcal		705 kcal		899 kcal	
夕食	オムライス		まめい 豆入りキーマカレー		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ねばねばどん 丼		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	コンソメスープ		やさい 野菜サラダ		みそしる 味噌汁		けんちん ふうみそしる 風味噌汁		みそしる 味噌汁		すき や ふうに 焼き風煮		みそしる 味噌汁	
	ブロッコリーのサラダ		せつぶん 節分デザート		さわら あ だ ふう 鱈の揚げ出し風		とり あ 鶏のから揚げ		ブロッコリーとトマトのサラダ		ポテトサラダ		さば だいこん み そ に 鯖と大根の味噌煮	
	ヨーグルト和え				きりぼしだいこん 切干大根のナムル		だいこん 大根サラダ		バナナ		フルーチェ		ちんげんさい お どり 青梗菜と蒸し鶏のナムル	
					あんにん 杏仁フルーツ		キウイ						パイナップル	
	679 kcal		963 kcal		672 kcal		687 kcal		679 kcal		806 kcal		766 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2116kcal	エネルギー	2140kcal	エネルギー	2015kcal	エネルギー	2006kcal	エネルギー	2132kcal	エネルギー	2043kcal	エネルギー	2329kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	80g	たんぱく質	79g	たんぱく質	75g	たんぱく質	83g	たんぱく質	76g	たんぱく質	67g
	脂質	52g	脂質	49g	脂質	50g	脂質	51g	脂質	49g	脂質	53g	脂質	63g
	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.5g
			せつぶん 				 きらめきの利用者さん いろどりようしゃ 彩の利用者さん リクエストありがとう！		 きらめきの利用者さん リクエストありがとう！		 いろどりようしゃ 彩の利用者さん リクエストありがとう！			

2月3日は「節分」です。節分は、もともと中国から伝わった風習で、季節の変わり目には邪気(鬼)が出ると考えられており、その鬼を追い払う儀式として行われていました。「福は内〜！鬼は外〜！」と豆を投げる豆まきの他に、柊鰯といわれる柊に鰯の頭を刺したものを玄関に飾る地域もあるようです。鰯のにおいと柊のトゲで、鬼が家の中に入ってこない様にするためと考えられています。皆さんの中には、「泣き虫鬼」「怒りんぼ鬼」「片付けしない鬼」「イヤイヤ鬼」などはいませんか？豆まきをして心の中の鬼を追い払いましょう！無病息災(病気をせず、健康なこと)を祈りながら、行事を楽しみましょう。