

献立表



節分

立春の前日は「節分」。旧暦では大晦日にも相当する大切な日で、豆まきなど様々な邪気払い行事が行われました。節分の食べ物にも邪気払いや、福を呼ぶ願いを込めたものがあります。おいしいものばかりですので、ぜひ、味わって良い年にしましょう。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

| | 2/3 (日) | 2/4 (月) | 2/5 (火) | 2/6 (水) | 2/7 (木) | 2/8 (金) | 2/9 (土) |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | かに雑炊 和風炒り卵 味噌汁 ヨーグルト | 食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 牛乳 | 菜飯がゆ 和風ポトフ 味噌汁 ヨーグルト | メロンパン 青菜の炒め物 バナナ 牛乳 | 五目雑炊 竹輪の炒め物 味噌汁 ヨーグルト | 食パン オムレツ バナナ 牛乳 | 抹茶パン マカロニソテー フルーツ寒天 牛乳 |
| エネルギー | 430 kcal | 582 kcal | 334 kcal | 511 kcal | 383 kcal | 569 kcal | 624 kcal |
| たんぱく質 | 16.7 g | 17.6 g | 14.0 g | 16.7 g | 10.5 g | 22.2 g | 16.4 g |
| 食塩相当量 | 2.8 g | 2.0 g | 2.8 g | 1.7 g | 2.5 g | 2.3 g | 1.0 g |
| 昼 | ご飯 チキンソテー チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物 | ☆節分☆ 助六寿司 菜の花の辛し和え 若竹汁 | ご飯 たまごの干草焼き 金平ごぼう オクラのお浸し | ご飯 豚皿 大根の煮物 ひじきの生姜醤油和え | ご飯 鯖の煮付け 大豆のトマト煮 白菜のごま和え | 麦ごはん ホキのレモン焼き きのこ じゃが芋の炒め物 コールスローサラダ | ご飯 すき焼き 小松菜の煮浸し 花野菜のピーナッツ和え |
| エネルギー | 535 kcal | 504 kcal | 486 kcal | 537 kcal | 481 kcal | 493 kcal | 493 kcal |
| たんぱく質 | 18.3 g | 21.7 g | 16.3 g | 16.8 g | 24.1 g | 19.4 g | 21.6 g |
| 食塩相当量 | 2.2 g | 2.9 g | 2.7 g | 2.4 g | 1.7 g | 2.0 g | 2.5 g |
| 夕 | ご飯 鯖の照り焼き れんこんの炒め物 いんげんのごま和え | ご飯 赤魚の塩麹焼き 煮奴 かにかまサラダ | ご飯 豚肉の香味醤油炒め じゃが芋の白煮 キャベツの和え物 | ご飯 鯖の西京焼き がんもの煮物 茄子の和え物 | ご飯 照り焼きハンバーグ 炒り豆腐 もも | ご飯 豚肉の酒粕煮 ほうれん草の炒め物 もやしのごま和え | ご飯 鮭のバターポン酢焼き 大根の煮物 うぐいす豆 |
| エネルギー | 506 kcal | 445 kcal | 634 kcal | 579 kcal | 571 kcal | 474 kcal | 473 kcal |
| たんぱく質 | 19.8 g | 22.7 g | 19.3 g | 21.2 g | 17.0 g | 19.3 g | 24.8 g |
| 食塩相当量 | 2.0 g | 1.8 g | 2.0 g | 1.4 g | 2.5 g | 2.2 g | 1.6 g |
| おやつ | 玄米茶 青りんごゼリー | 玄米茶 えいせいぼうろ | 玄米茶、ヤクルト チーズブッセ | 玄米茶 プリン | コーヒー フレッシュミルク | 玄米茶、ヤクルト 海老せんべい | 玄米茶 オレンジフルーツジェ |
| エネルギー | 83 kcal | 74 kcal | 141 kcal | 76 kcal | 116 kcal | 100 kcal | 99 kcal |
| 合計 | エネルギー 1554 kcal たんぱく質 54.8 g 食塩相当量 7.0 g | エネルギー 1605 kcal たんぱく質 62.0 g 食塩相当量 6.7 g | エネルギー 1595 kcal たんぱく質 49.6 g 食塩相当量 7.5 g | エネルギー 1703 kcal たんぱく質 54.7 g 食塩相当量 5.5 g | エネルギー 1551 kcal たんぱく質 51.6 g 食塩相当量 6.7 g | エネルギー 1636 kcal たんぱく質 60.9 g 食塩相当量 6.5 g | エネルギー 1689 kcal たんぱく質 62.8 g 食塩相当量 5.1 g |
| 何の日? | 大豆の日 | 西の日 | プロ野球の日 | 抹茶の日 | 北方領土の日 | つばきの日 | 漫画の日 |