




予定献立表



	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	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・麩) 鶏肉と蓮根の煮物 胡麻豆腐 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ スパゲッティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・IITZ) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・油揚げ) 豆ひじき ゆず造りえのき昆布 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (花麩) 南瓜のとりそぼろ煮 ごま豆腐 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン クリームスープ 大根とウインナーの洋風煮 オレンジ 牛乳
昼食	梅ちりめんご飯 魚の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 ザーサイのスープ コーヒーゼリー	御飯 カレイの明太焼き 魚肉リゼットの汁 清し汁 (たけのこ) 梨ゼリー	梅菜めしご飯 豚骨醤油ラーメン 蒸し餃子 きなこムース	御飯 鯖の塩焼き かぶのべっこう煮 コーンスープ ぶどうゼリー	★行事食 節分★ 海鮮巻き寿司 ほうれん草のピーナツ和え けんちん汁 赤鬼まんじゅう 	御飯 鶏肉の竜田揚げ ピーマンの中華炒め 春雨スープ ティラミス	中華丼 焼売 かき玉汁 ソフール (レモン)
夕食	麦ご飯 おでん風煮込み 海老と帆立の酢の物 味噌汁 (えのき・茄子) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 豚肉とふきの煮物 青梗菜のサラダ つみれ汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 白身魚の煮付け キャベツのゆかり和え 味噌汁 (舞茸・あおさ) ふりかけ	赤飯 豚肉の高菜炒め 春雨サラダ 清し汁 (手まり麩) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛肉のオイスター炒め 中華サラダ 豆腐の清し汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 豆腐の海老あんかけ ヤングコーンの土佐和え 味噌汁 (わかめ) 味のり	麦ご飯 海老団子のフリール炒め 茄子のオランダ煮 味噌汁 (油揚げ) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1254 水分(cc) 864.3 たんぱく質(g) 59.3 食塩相当量(g) 7.3	1308 877.9 53.3 6.1	1601 1117.2 67.4 7.6	1446 972.2 57.8 6.8	1403 863.8 60.0 5.7	1423 1019.4 53.4 5.9	1485 1040.3 54.2 8.6

～恵方巻の恵方って?～



2月3日は節分です。恵方巻の恵方とは何かご存じでしょうか。恵方とは、「歳徳神 (としとくじん)」がいる方向のことです。「歳徳神」がいらっしゃる方向に向かってすることはすべてが吉になるといわれています。「歳徳神」とはその年の幸福をつかさどる神さま。「歳徳神」がいらっしゃる方向が縁起の良い方向です。江戸時代末期までは、初詣では氏神さまのいる神社や、恵方にあるお寺にお参りにいらしたそうです。

2月 ギャラ梅光 予定献立表



	2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)	2月11日 (日) 建国記念の日
朝食	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・豆腐) ひじきの煮物 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻麩・玉葱) 大豆の五目煮 切干大根のキムチ風 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・焼き麩) 里芋のそぼろ煮 もずく お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 ほうれん草の白和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (厚揚げ) 切干し大根煮 竹の子の土佐煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 キウイ 牛乳
昼食	照り焼きチキン丼 小松菜のおろし和え 五目汁 アセロラゼリー	御飯 タラのめかぶあんかけ がんもの煮物 あおさの味噌汁 りんごゼリー	焼きそば オクラの梅なめ茸和え 豆腐の中華スープ バナナ	御飯 鯖の味噌煮 春菊のおかか和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 野菜と果物のゼリー	ポークカレー たまごサラダ トマトスープ いちごムース	御飯 赤魚の西京焼き 白菜の塩昆布マヨ和え 清し汁 (おつゆ麩) 焼きプリン	御飯 豚肉のガリ炒め 茄子の甘辛煮 味噌汁 (巻麩) ジョア (マスカット)
夕食	麦ご飯 西京焼き 煮豆 梅風味清し汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 ビーフンサラダ 清し汁 (花麩・三つ葉) お漬物 (梅干し)	かしわご飯 鮭の香味焼き 肉団子の煮物 赤だし味噌汁 ふりかけ	麦ご飯 鶏肉の外刈りスガケ アスパラとベーコンの炒め物 人参のポタージュ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 カレイの煮付け ふきの酢味噌かけ 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉とキャベツの煮物 小松菜の辛子和え 中華スープ 味のり	麦ご飯 ツナオムレツ 豆腐チャンプル コンソメスープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1253 水分(cc) 890.7 たんぱく質(g) 55.8 食塩相当量(g) 5.9	1381 862.4 55.9 7.1	1347 954.6 59.1 7.8	1461 937.1 53.1 7.3	1502 901.4 60.1 6.4	1514 1028.7 58.7 6.6	1478 1164.8 59.3 7.4

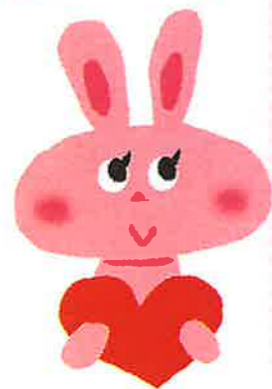
2月11日 ~建国記念の日~



建国記念の日とは、日本ができた「日」をお祝いするのではなくて、日本という国ができた「こと」をお祝いする日。日本ができた正確な日ははっきりしていないのだそうです。つまり2月11日は、日本ができたことを記念にお祝いする日なので「建国記念の日」と呼ぶのですね。ちなみに…日本という国を大切にしよう、という気持ちを育てる日でもあるのだそうです。

2月♡♡♡ウイラ梅光♡♡♡ 予定献立表 ♡♡♡

	2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)	2月18日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・人参) 鶏肉と蓮根の煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 大根のそぼろあんかけ 竹の子の土佐煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (庄内麩・人参) 豆ひじき おくらとなめこの和え物 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ) 南瓜のとりそぼろ煮 白花豆 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 大根とウィンナーの洋風煮 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯 豆腐の坦々ソースかけ 菜の花の黄身和え 春雨スープ きなこムース	御飯 豚の生姜焼き 茄子の揚げだし 味噌汁 (じゃが芋・貝柱) みかんゼリー	御飯 お刺身 南瓜と大豆の旨煮 清し汁 (はんぺん) 梅ゼリー	御飯 牛肉のオムレツ炒め ポテトサラダ コーンスープ ぶどうゼリー	御飯 牛肉入りビーフン 焼売 ニラとメンマのスープ 杏仁豆腐	御飯 煮込み風ハンバーグ 小松菜の中華煮 春雨スープ 食べる物ト	御飯 鶏肉とがんもの煮しめ 金平ごぼう 赤だし味噌汁 ジョア (ブルーベリー)
夕食	麦ご飯 鶏肉の和風ソースかけ オクラのひじき和え 味噌汁 (大根) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚のおろし煮 いんげんのサラダ 挽肉入りの清し汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 鶏肉のマスタードソースかけ キャベツの浅漬け ほうれん草のスープ ふりかけ	麦ご飯 三角野菜揚げの京風煮 鶏肉の香味炒め 豚汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鯖の味噌煮 大根とわかめのサラダ 清し汁 (手まり麩) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 豆腐と肉団子の水炊き カリフラワーのナムル かき玉汁 味のり	麦ご飯 鶏肉のチリソース炒め もやしのカニサラダ 梅風味清し汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1449 水分(cc) 1084.0 たんぱく質(g) 57.3 食塩相当量(g) 6.0	1319 967.5 54.2 7.4	1448 938.3 62.7 7.1	1443 971.6 49.0 6.1	1379 829.4 57.6 6.3	1577 1160.1 59.8 6.6	1763 1018.3 66.8 7.9



◎2/14はバレンタインデー☆

日本でのバレンタインデーは、女性から男性にチョコレートを贈るのが風習となっています。しかし、実は女性から男性に贈るのは日本独自の文化と言われています。アメリカやイタリア、中国などの多くの国では、バレンタインデーは男性から女性へ贈り物をするのが主流のようです。またチョコレートではなく、メッセージカードや花束を贈るのが一般的だそうです(*^_^*)

	2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金) 天皇誕生日	2月24日 (土)	2月25日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・白葱) ひじきの煮物 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 大豆の五目煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・焼き麩) スクランブルエッグ ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・京菜) 里芋のそぼろ煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐) 竹輪と昆布の煮物 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻き麩) 切干し大根煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ) 蓮根と大豆のトマト煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 白身魚の明太焼き 切干大根のゆかり和え 味噌汁 (小松菜・椎茸) バナナムース	御飯 豚肉とキャベツの中華炒め 餃子 ザーサイのスープ 抹茶水ようかん	御飯 ビーフシチュー ゆかりポテトサラダ コンソメスープ ももゼリー	御飯 タンドリーチキン ソーセージのソテー コーンスープ プリン	御飯 鶏肉と大根の煮物 小松菜の土佐和え 味噌汁 (おつゆ麩) みたらし風ゼリー	トマト風味のハヤシライス キャベツのサラダ コンソメスープ ソファール (プレーン)	御飯 さばのねぎ味噌焼き 豚肉と青菜の山椒炒め 清し汁 (竹の子) ショア (いちご)
間食		クレープ (チョコ)			どらやき		
夕食	麦ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 茄子の揚げだし 清し汁 (はんぺん)	麦ご飯 鯿のからあげ 南瓜と丸天の煮物 人参のポタージュ	麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 五目卵の花 清し汁 (蒲鉾)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 南瓜サラダ 茶そば汁	麦ご飯 麻婆豆腐 オクラの酢の物 中華スープ	麦ご飯 シロガネダラの甘露煮 ごぼうの甘辛炒め 味噌汁 (花麩)	麦ご飯 中華風チキン ピーマンの和え物 清し汁 (わかめ)
成分	エネルギー(kcal) 1326 水分 804.4 たんぱく質 51.0 食塩相当量 6.5	1623 884.6 61.5 8.1	1356 862.5 55.7 7.0	1511 1020.7 55.6 6.8	1448 1096.7 53.6 7.2	1487 1059.4 56.4 7.8	1481 915.7 63.0 6.7

<<まごわやさしい>>

“まごわやさしい”って、何のことかご存じですか？
これは健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。
どれも普通に手に入るけれど、すぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材ばかりです。

「まごわやさしい」を意識した食生活を送って健康維持、増進を図りましょう。

