

献立一覧表

常食

	令和4年1月30日(日)	令和4年1月31日(月)	令和4年2月1日(火)	令和4年2月2日(水)	令和4年2月3日(木)	令和4年2月4日(金)	令和4年2月5日(土)
朝食	御飯 納豆 チンゲン菜とピーコンの炒め物 浅漬け(きゅうり) ヨーグルト	御飯 ウインナーソーテー 春菊のごまよごし たいみそ ヤクルト	御飯 だし巻卵 付)オクラ 小松菜のお浸し かつおおかか ジョア	御飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 たいみそ ヨーグルト	御飯 とりつくね 付)ピーマン カリフラワー和風サラダ 金山寺みそ ヨーグルト	御飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し ゆずみそ 牛乳
	エネルギー 538kcal	エネルギー 526kcal	エネルギー 531kcal	エネルギー 526kcal	エネルギー 589kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 552kcal
	蛋白質 18.2g	蛋白質 15.5g	蛋白質 19g	蛋白質 17.8g	蛋白質 18.3g	蛋白質 19.4g	蛋白質 19.5g
	脂質 11.1g	脂質 8.3g	脂質 6.9g	脂質 7.2g	脂質 12g	脂質 14.4g	脂質 10.8g
	炭水化物 92.2g	炭水化物 99.9g	炭水化物 98.8g	炭水化物 99g	炭水化物 102.8g	炭水化物 93.1g	炭水化物 99g
	食塩 1.6g	食塩 1.6g	食塩 1.6g	食塩 1.8g	食塩 1.5g	食塩 1.9g	食塩 2g
昼食	御飯 鮭の七味焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・しめじ)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付)パセリ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	御飯 肉豆腐 いんげん炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(青菜・おつゆ麩)	御飯 太刀魚の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・椎茸)	ゆかり御飯 そばろ入り卵焼き 付)甘酢生姜 菜の花のお浸し たまごボーロ いわしのつみれ汁	御飯 たら粕漬け焼き 付)さつまい芋・オクラ なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・花麩)	御飯 かつとじ ピーマンのじゃこ炒め フルーツ(パイン) みそ汁(豆腐・ワカメ)
	エネルギー 611kcal	エネルギー 559kcal	エネルギー 661kcal	エネルギー 658kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 580kcal	エネルギー 702kcal
	蛋白質 29.7g	蛋白質 17.8g	蛋白質 28.1g	蛋白質 22.4g	蛋白質 23.4g	蛋白質 24.9g	蛋白質 19.4g
	脂質 8.8g	脂質 14g	脂質 14.7g	脂質 19.1g	脂質 13g	脂質 10.1g	脂質 18.4g
	炭水化物 103.4g	炭水化物 92.2g	炭水化物 105.6g	炭水化物 99.6g	炭水化物 101.3g	炭水化物 98g	炭水化物 114.9g
	食塩 2.3g	食塩 3.5g	食塩 2.7g	食塩 2.2g	食塩 2.9g	食塩 2.2g	食塩 3.6g
夕食	御飯 お好み焼き かぶと厚揚げの煮込み フルーツ缶(みかん) カリフラワーのサラダ みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	御飯 さばのみりん焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 アイス風デザート うずら豆 みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 キャベツメンチカツ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ キウイゼリー みそ汁(大根・ワカメ)	御飯 チキンピカタ 付)ブロッコリー ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ みそ汁(里芋・水菜)	御飯 さわらのみそマヨネーズ焼き 付)玉葱・コーン ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 フルーツ缶(パイン) きゅうりの酢の物 みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 かれいのバター醤油焼き 付)ほうれん草 炒り鶏 キャベツの生姜醤油和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・えのき)
	エネルギー 731kcal	エネルギー 750kcal	エネルギー 686kcal	エネルギー 641kcal	エネルギー 649kcal	エネルギー 696kcal	エネルギー 614kcal
	蛋白質 23.2g	蛋白質 27.7g	蛋白質 18.1g	蛋白質 26.3g	蛋白質 27.1g	蛋白質 22.9g	蛋白質 23.3g
	脂質 20.4g	脂質 24g	脂質 16.5g	脂質 13.8g	脂質 16g	脂質 22.7g	脂質 13.9g
	炭水化物 116.2g	炭水化物 105.5g	炭水化物 120.3g	炭水化物 107.3g	炭水化物 101.2g	炭水化物 103g	炭水化物 100.5g
	食塩 2.7g	食塩 1.7g	食塩 2.5g	食塩 1.9g	食塩 2.5g	食塩 2.4g	食塩 1.2g
成分値	エネルギー 1880kcal	エネルギー 1835kcal	エネルギー 1878kcal	エネルギー 1825kcal	エネルギー 1841kcal	エネルギー 1840kcal	エネルギー 1868kcal
	蛋白質 71.1g	蛋白質 61g	蛋白質 65.2g	蛋白質 66.5g	蛋白質 68.8g	蛋白質 67.2g	蛋白質 62.2g
	脂質 40.3g	脂質 46.3g	脂質 38.1g	脂質 40.1g	脂質 41g	脂質 47.2g	脂質 43.1g
	炭水化物 311.8g	炭水化物 297.6g	炭水化物 324.7g	炭水化物 305.9g	炭水化物 305.3g	炭水化物 294.1g	炭水化物 314.4g
	食塩 6.6g	食塩 6.8g	食塩 6.8g	食塩 5.9g	食塩 6.9g	食塩 6.5g	食塩 6.8g

* 都合により献立を変更することがあります。

【節分で豆まきの由来】

本来節分とは季節を分けるという意味で立春、立夏、立秋、立冬の前日の事を言います。中でも旧暦で新年の始まりと重なる事の多い立春の前日が重要視されるようになりました。年越しにあたる節分の夜は鬼や魔物が出現しやすいと考えられていたため鬼に豆をぶつけて追い払い福を呼びこもうというわけです。大豆は五穀の1つで穀霊が宿るとされ、米に次いで神事に用いられてきました。魔の目(魔目＝まめ)に豆をぶつけて魔を滅する(魔滅＝まめ)に通じます。豆まき用の豆は炒り豆でなくてはいけません。生の豆を使って拾い忘れたものから芽がでると縁起が悪いとされているからで、「炒る」が「射る」つまり「魔目を射る」で「魔滅」となるわけです。2/3節分のお屋に大豆の代わりにたまごボーロを提供します。お楽しみ下さい。

