

献立一覧表

常食

	令和5年1月29日(日)	令和5年1月30日(月)	令和5年1月31日(火)	令和5年2月1日(水)	令和5年2月2日(木)	令和5年2月3日(金)	令和5年2月4日(土)
朝食	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の錦糸和え 金山寺みそ 牛乳	御飯 納豆 チンゲン菜とピーマンの炒め物 浅漬け(きゅうり) 牛乳	御飯 ウインナーソーテー 春菊のごまよごし 茶福豆 牛乳	御飯 オムレツ 付)グリル野菜 小松菜のお浸し かつおおかか 牛乳	御飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 のり佃煮 牛乳	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 牛乳	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
	エネルギー	550kcal	587kcal	660kcal	576kcal	567kcal	634kcal
	蛋白質	21.5g	21.8g	21.2g	19g	21g	21.4g
	脂質	11g	17.5g	21.7g	15.8g	13.5g	18.2g
	炭水化物	95.7g	89.3g	102.5g	93.5g	94.9g	99.9g
食塩	1.7g	1.6g	1.6g	1.5g	2g	1.5g	
昼食	大根葉の混ぜ御飯 黄金かれいの煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・水菜)	御飯 銀だら照り焼き 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) ふくさ卵 付)ハゼリ 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 たまごぼろ いわしのつみれ汁	御飯 たら粕漬け焼き 付)さつま芋・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)
	エネルギー	567kcal	663kcal	561kcal	656kcal	630kcal	599kcal
	蛋白質	27.1g	21.4g	16.9g	27.9g	22.4g	23.5g
	脂質	5.1g	18.4g	12.5g	14.7g	19.1g	12.9g
	炭水化物	103.9g	103.1g	98.8g	104.5g	97.8g	100.5g
食塩	3.3g	2g	3.8g	2.4g	1.9g	2.9g	
夕食	御飯 韓国風唐揚げ 付)ブロッコリー チーズマッシュポテト チンゲン菜のナムル 抹茶ゼリー 中華スープ(玉葱・ワカメ)	御飯 鶏肉の香味ソース 香味ソース) 付)スナップエンドウ しろなとさつま揚げの煮浸し カリフラワーのサラダ ピーチゼリー みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 豆腐と野菜の卵とじ ぶどうゼリー 昆布佃煮	御飯 かぼちゃグラタン 鶏肉とかぶのスタミナ炒め ブロッコリーサラダ デザートムース(バナナ) みそ汁(大根・ワカメ)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)畑菜 冬瓜の煮物 きゅうりの酢の物 マスカットゼリー みそ汁(里芋・水菜)	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付)いんげん 里芋とひじきの煮物 香の物(桜だいこん) フルーツ缶(洋梨) みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト シルバーサラダ グレープゼリー みそ汁(冬瓜・ねぎ)
	エネルギー	699kcal	583kcal	667kcal	597kcal	691kcal	615kcal
	蛋白質	25.3g	25.4g	24.1g	21g	22.7g	21.3g
	脂質	18.4g	9.3g	22.2g	7.9g	22.3g	15.8g
	炭水化物	112.5g	103.4g	92.5g	117.3g	104.8g	99g
食塩	1.5g	2.6g	1.4g	2.9g	2.4g	2.4g	
成分値	エネルギー	1816kcal	1833kcal	1888kcal	1829kcal	1888kcal	1848kcal
	蛋白質	73.9g	68.6g	62.2g	67.9g	66.1g	66.2g
	脂質	34.5g	45.2g	56.4g	38.4g	54.9g	46.9g
	炭水化物	312.1g	295.8g	293.8g	315.3g	297.5g	299.4g
	食塩	6.5g	6.2g	6.8g	6.8g	6.3g	6.8g

*都合により献立を変更することがあります。

【節分に食べるとよい7つの食べ物】

①こんにやく②けんちん汁③そば④くじら⑤いわし⑥恵方巻⑦豆の7つです。地方によっては風習や食べるものが異なります。こんにやくを食べる風習は四国地方で始まったとされ、「お腹の砂下ろし」「胃のほうき」などと呼ばれ体内の毒素を体外へと排出し身を清めることを目的に食べられていたようです。また、いわしの臭いは鬼が苦手だという説があり鬼を追い払う効果があると考えられ今に至っています。

