

<p>●節分 2月3日(土) 今年の恵方は「東北東」です。いわしフライ・恵方巻き・福豆をご提供します。日本では「季節の変わり目は邪が入りやすい」と言われており、その魔除けや厄払いとして、イワシを飾ったり、食べたりする風習があります。福豆は1年間の幸せを祈願し、恵方巻きは、福を巻き込む食べ物であり、具材を巻き込んでいることから福を巻き込む願いも込められています。</p> 	1(木)		2(金)		3(土)		4(日)		
	朝食	テーブルロール チョコフラワー スパソテー (スパゲティー ハム ビーマン 玉ねぎ) コーヒー チーズ	エネルギー 564kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) かまぼこ 小魚佃煮 たくあん	エネルギー 435kcal	ホットドック (パン ソーセージ キャベツ) レーズンパン ミルクココア (牛乳 ココア) ■はれひめ	エネルギー 582kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩さば ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 480kcal
	昼食	ご飯 コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ しめじ パセリ) ■たらの漬け菜焼きと温野菜 (かぼちゃ いんげん) かにクリームコロッケと温野菜 (プロッコリー)	エネルギー 709kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■キウイフルーツ 豚カツと生野菜 (キャベツ 水菜 赤ビーマン) 三色和え (卵 ハム 春雨 きゅうり)	エネルギー 962kcal	ご飯 福豆 ■いわしフライと生野菜 (大根 水菜 赤ビーマン わかめ) ほうれん草のお浸し (油あげ ほうれん草 にんじん しめじ)	エネルギー 776kcal	しょうゆラーメン (めん 焼き豚 もやし わかめ 卵 ねぎ) 揚げぎょうざと温野菜 (プロッコリー) コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン)	エネルギー 655kcal
夕食	ピラフ (米 ベーコン 玉ねぎ ミックスベジタブル) チキンサラダ (ささみ きゅうり レタス パプリカ) パンプキンスープ (牛乳 パンプキンクリーム)	エネルギー 644kcal	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 かいわれ) 白和え (豆腐 にんじん こんにゃく みつば 干しいたけ ごま)	エネルギー 658kcal	ご飯 ■ミニ恵方巻き (米 のり ツナ) すき焼き風玉子とじ (牛肉 卵 白菜 揚げ豆腐 京ねぎ しめじ ごぼう 糸こんにゃく) 長いもときゅうりのおかか和え (かつおぶし 長いも きゅうり)	エネルギー 873kcal	ドライカレー (合挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) プロッコリーのサラダ (ベーコン プロッコリー カリフラワー 赤玉ねぎ コーン) トマトとほうれん草のスープ (卵 トマト 玉ねぎ ほうれん草)	エネルギー 762kcal	

5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)		11(日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 ソーセージ ハリハリ漬け	エネルギー 466kcal	テーブルロール メロンパン オムレツと生野菜 (プロッコリー) コンソメスープ (ベーコン キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん) ジョア ■ネーブル	エネルギー 639kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 昆布佃煮 白菜漬け 納豆	エネルギー 489kcal	テーブルロール クロワッサン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ビーマン) コーヒー チーズ	エネルギー 499kcal	お茶漬け 明太子 かまぼこ 小魚佃煮 ヤクルト	エネルギー 438kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) 高野煮 カニカマ たくあん ふりかけ	エネルギー 466kcal	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ビーマン チーズ) レーズンパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) プリン	エネルギー 556kcal
昼食	たきこみご飯 (米 鶏肉 にんじん ごぼう グリンピース) すまし汁 (えのき わかめ ねぎ) さけの塩焼きと温野菜 (かぼちゃ れんこん) 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん かいわれ)	エネルギー 626kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (にんじん プロッコリー) 和風サラダ (ごま ちりめん 大根 セロリ にんじん きゅうり)	エネルギー 819kcal	ご飯 ■いちご 鶏肉の塩麴焼きと温野菜 (カリフラワー さつまいも) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 712kcal	ご飯 ■おこと汁 (里芋 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 小豆 ねぎ) さばのみそ焼き 筑前煮 (鶏肉 れんこん 干しいたけ こんにゃく にんじん 里芋 グリンピース)	エネルギー 709kcal	奏班リクエスト	エネルギー 842kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉のくわ焼きと生野菜 (レタス パプリカ 玉ねぎ) ほうれん草のごま和え (ごま カニカマ ほうれん草 もやし)	エネルギー 896kcal	焼きそばの目玉焼きのせ (めん 豚肉 卵 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン) 白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご レーズン) ソファール	エネルギー 711kcal
夕食	ピピン丼 (卵 キムチ ほうれん草 もやし にんじん きくらげ 刻みのり) しゅうまいと温野菜 (プロッコリー) とうもろこしのスープ (卵 コーン ねぎ)	エネルギー 764kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉のしょうが焼きと温野菜 (さつまいも いんげん) ■小松菜の磯辺和え (小松菜 にんじん えのき のり佃煮)	エネルギー 760kcal	ご飯 すまし汁 (豆腐 わかめ えのき ねぎ) ■さわらのごま焼きと温野菜 (プロッコリー) 白菜のおかか和え (ちりめん 白菜 にんじん もやし しめじ)	エネルギー 663kcal	しらすチャーハン (米 ちりめん 卵 にんじん ねぎ) 春巻きと温野菜 (プロッコリー) しめじとベーコンのコンソメ スープ (ベーコン しめじ 大根 パセリ)	エネルギー 600kcal	ご飯 鶏肉とチーズのつつみ焼き (鶏肉 玉ねぎ ミニトマト ビーマン しめじ チーズ) ひじき豆腐 (豆腐 ひじき えび にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 728kcal	ご飯 エビマヨと温野菜 (かぼちゃ 玉ねぎ) 鶏肉と大根のうま煮 (鶏肉 大根 にんじん こんにゃく グリンピース)	エネルギー 625kcal	ご飯 すまし汁 (てまりふ わかめ ねぎ) たらの西京焼き キャベツとツナのゆかり和え (ツナ キャベツ にんじん ゆかり)	エネルギー 683kcal

12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		<p>●2月9日(金) 奏班リクエスト 肉うどん 玉子巻きずし 白菜のお浸し ロールケーキ</p>  <p>●旬の食材</p>  <p>リクエストの写真はイメージになります。</p>						
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 塩さば ちくわ 奈良漬	エネルギー 472kcal	テーブルロール ココアメロンパン ハムエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー	エネルギー 565kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 451kcal	テーブルロール メープルフラワー スパソテー (スパゲティー ハム ビーマン 玉ねぎ) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶	エネルギー 636kcal						
昼食	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉 たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ) ひじきサラダ (ごま ツナ ひじき レタス ほうれん草 にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 871kcal	ご飯 すまし汁 (ふ みつば) さけの菜種焼きと生野菜 (大根 サニーレタス パプリカ) 大豆サラダ (大豆 チーズ ハム きゅうり かいわれ)	エネルギー 812kcal	ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ しめじ プロッコリー) ツナサラダ (ツナ きゅうり 玉ねぎ 大根 レタス トマト) ヨーグルト	エネルギー 723kcal	ご飯 さばのカレー しょうゆ焼きと温野菜 (いんげん 里芋) 切り干し大根の炒り煮 (切干大根 干しエビ 油あげ にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 810kcal						
夕食	ご飯 かきたま汁 (卵 ねぎ) はまちの幽庵焼き 海藻サラダ (かにかま 玉ねぎ きゅうり 海藻ミックス)	エネルギー 772kcal	麦ご飯 (米 押し麦) チキンカツと温野菜 (かぼちゃ いんげん) ■小松菜のなめたけ和え (小松菜 にんじん なめたけ)	エネルギー 957kcal	ご飯 肉団子のからめ煮 (肉団子 玉ねぎ にんじん ビーマン) 五目煮豆 (大豆 ちくわ にんじん こんにゃく ごぼう 昆布)	エネルギー 955kcal	ご飯 クリームシチュー (鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ プロッコリー) ほうれん草サラダ (卵 ハム ほうれん草 にんじん コーン)	エネルギー 839kcal						