

	<p>●2月6日(木) 奏班リクエスト ご飯 さわらのポン酢焼き ブロッコリーと生シイタケのペペロンチーノ コンソメスープ ショコラケーキ</p>		<p>朝食</p> <p>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) ■旬のかんきつ コーヒーゼリー</p>	<p>2(日)</p> <p>ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 焼きそば ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト</p>	<p>エネルギー 480kcal</p>
			<p>昼食</p> <p>しょうゆラーメン (めん 焼き豚 もやし わかめ ねぎ) 焼きぎょうざ コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン)</p>	<p>ご飯 福豆</p> <p>■いわしフライと生野菜 (大根 水菜 赤ピーマン わかめ)</p> <p>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)</p>	<p>エネルギー 776kcal</p>
	<p>リクエストの写真はイメージになります。</p> 		<p>夕食</p> <p>ドライカレー (米 合挽 玉ねぎ にんじん ピーマン) ★チキンリングフライと温野菜 (ブロッコリー) トマトと玉子のスープ (卵 トマト 玉ねぎ)</p>	<p>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)</p> <p>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)</p>	<p>エネルギー 873kcal</p>

●節分 2月2日(日) 今年の恵方は「西南西」です。いわしフライ・恵方巻き・福豆をご提供します。節分の日には2月3日ということが多いのですが、2月2日の年もあります。過去には2021年に124年ぶりの2月2日の節分がありました。なぜ2月2日が節分の日になるのかというと、立春の日と地球が太陽を回る時間のズレが関係します。節分の日とは、「立春の前日」であり、地球は太陽の周りを約1年で1周します。この約1年には約6時間のズレがあります。このズレを「うるう年=2月29日がある年」で調整しますが、それでも、微妙な誤差が残り、その結果、節分の日が1日ずれることとなります。地球が太陽を回る時間のズレが原因ですから、逆に、2月4日が節分になることもあります。ちなみに2月4日が節分になる年は、2100年までありません。

3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)		9(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 (ブロッコリー) 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 ■旬のかんきつ	エネルギー 639kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ じゃがいも 玉ねぎ) 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 ピーマン) 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	ホットケーキ 野菜ジュース ヨーグルト パイン缶	エネルギー 668kcal	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
昼食	ご飯 鶏肉の塩麴焼きと温野菜 (カリフラワー さつまいも)	エネルギー 712kcal	ご飯 すまし汁 (豆 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)	エネルギー 812kcal	焼肉丼 (米 牛肉 玉ねぎ) 油あげといんげんの煮物 (油あげ いんげん にんじん) 鶏ガラスープ (卵 ねぎ)	エネルギー 782kcal	奏班リクエスト	エネルギー 742kcal	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) 糸こんにゃくのチャプチェ (ごま 牛肉 糸こんにゃく にんじん ほうれん草)	エネルギー 896kcal	ご飯 ■おこし汁 (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	エネルギー 709kcal	焼きそば (めん 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン) 春巻きと温野菜 (いんげん) ソファール	エネルギー 711kcal
夕食	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 (ブロッコリー) しめじとベーコンの中華スー プ (ベーコン しめじ 大根 パセリ)	エネルギー 600kcal	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) ■青菜の磯辺和え (小松菜 にんじん えのき のり佃煮)	エネルギー 760kcal	ご飯 鶏肉とチーズのつつみ焼き (鶏肉 玉ねぎ ミニトマト ピーマン しめじ チーズ) 白菜のお浸し (かまぼこ 白菜 もやし)	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 (豆腐 わかめ えのき ねぎ) ■さわらのごま焼きと温野菜 (ブロッコリー) ごぼうサラダ (ごま カニカマ ごぼう 大根 かいわれ)	エネルギー 663kcal	ピピンバ丼 (卵 キムチ ほうれん草 もやし にんじん きくらげ 刻みのり) ひじきサラダ (ごま ツナ ひじき ほうれん草 きゅうり にんじん レタス) とうもろこしのスープ (卵 コーン ねぎ)	エネルギー 764kcal	ご飯 すまし汁 (豆 わかめ ねぎ) たらの西京焼き キャベツとささみのゆかり和え (ささみ キャベツ にんじん ゆかり)	エネルギー 683kcal
10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)		<p>●2月14日(金) お好み焼き風カツ丼</p>  <p>~ご当地どんぶりフェア~ 今月は大阪のお好み焼きカツ丼です。カツをお好み焼きにみたてて、お好みソース、マヨネーズ、かつおぶし、紅しょうがを添えます。</p>		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 焼きそば かまぼこ 奈良漬け	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 トマト) コーヒー	エネルギー 565kcal	ご飯 みそ汁 (大根 油あげ わかめ) ソーセージ きんとき煮豆 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 オムレツと生野菜 (レタス トマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶	エネルギー 636kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 にんじん) かまぼこ 小魚佃煮 たくあん	エネルギー 435kcal	テーブルロール チョコフラワー スパッティー (スバグティアー ハム ピーマン 玉ねぎ) レモンティアー チーズ	エネルギー 564kcal		
昼食	ご飯 ■いちご 鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン 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	ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ しめじ ブロッコリー) 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 豚肉のガーリックソテーと目玉焼き (豚肉 卵 グリーンリーフ) ウインナーとオクラの煮物 (ウインナー オクラ 玉ねぎ)	エネルギー 746kcal	ご飯 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) 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 626kcal	お好み焼き風カツ丼 (米 豚肉 キャベツ 花かつお 紅しょうが 青のり) 三色和え (卵 ハム 春雨 きゅうり) すまし汁 (豆腐 わかめ えのき ねぎ)	エネルギー 962kcal	ご飯 けんちん汁 (豆腐 油あげ 干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ) ぶりの照り焼きと大根おろし ■青菜のおかか和え (小松菜 しめじ もやし 花かつお)	エネルギー 682kcal		
夕食	ご飯 かきたま汁 (卵 ねぎ) はまちの幽庵焼き 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 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 ピーマン) 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 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 ブロッコリー) 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	麦ご飯 (米 押し麦) 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 八宝菜 (豚肉 いか えび うすら卵 白菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ) 春雨サラダ (春雨 ハム きゅうり ごま)	エネルギー 762kcal		