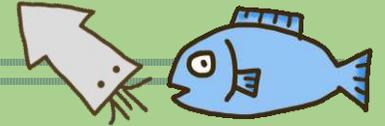
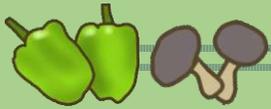


2024年2月 週間献立表



月日	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 塩焼き ミモザ和え 鯛みそ	ご飯 湯豆腐 昆布の炒り煮 桜大根	ご飯 味噌汁 オムレツ・ウイナー 筍の煮物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 やわらかごぼう金平 ほうれん草のお浸し 梅びしお	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 二色和えチンゲン 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 キャベツの甘酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 白菜炒め煮 漬物
昼食	ご飯 温しゃぶしゃぶ(豚) 付け合わせ 厚揚げの煮物 胡麻和え のっぺい汁 フルーツ	そばろ丼 切り干し大根の柔らか煮 インゲンゆかり和え 味噌汁 デザートプチケーキ	ご飯 ちゃんぽん 焼きナス 白和え ゼリー	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ ふきの炒め煮 甘酢和え大根 ワンタンスープ デザート	ご飯 肉団子の甘酢煮 ごま豆腐 小松菜の炒り煮 中華スープ フルーツ	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ カリフラワーサラダ 肉じゃが風 吸物(松茸・蒲鉾) 節分ポーロ	ご飯 ちゃんちゃん焼き鮭 付け合わせ 吸物(蒲鉾チンゲン) ふろふき大根ゆずみそ ブロッコリツナ和え フルーツ
夕食	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 南瓜の旨煮 なますもやし 吸物エノキと松竹麩	ご飯 さわらの酒粕焼き 付け合わせ卵とサニー 大豆五目煮 磯香和え 赤だし	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせブロッコリマヨ キャベツ包み煮 タマゴサラダ 吸物	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ 里芋の田舎煮 白菜のおかか和え かきたま汁	ご飯 ほきの照り焼き おろし大根 旨煮 ナムル 吸物はんぺん	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 ずいきの炒り煮 田舎汁肉あり ゆかり和えハム入り	ご飯 麻婆豆腐 人参フレンチサラダ 冬瓜の葛煮 味噌汁キャベツ
カロリー 蛋白質 食塩	1525Kcal 61.8g 5.8g	1525Kcal 61.1g 8.9g	1588Kcal 57.4g 9.3g	1597Kcal 56.0g 7.3g	1534Kcal 52.5g 7.9g	1660Kcal 56.1g 8.0g	1592Kcal 58.5g 6.6g

★一言コラム★

『福寿草(ふくじゅそう)』

福寿草の開花期は2月から3月になります。旧暦の元旦に咲いていたことから、新年を祝う花として福寿草が使われていました。多年草で、早春に黄金色の花を咲かせる縁起のよい花です。同様に縁起の良い「南天」と一緒に飾られたりもします。

ちなみに、福寿草の根、茎、葉、花には毒があります。体内に入ると害がありますが、触っただけでは害がでません。幸せを招く、幸福の花ではありますが、扱いには十分注意しましょう！！



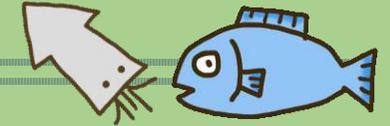
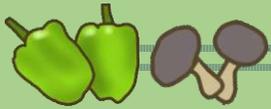
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、

あらかじめご了承くださいませ。



2024年2月 週間献立表



月日	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 茄子の煮物 白菜のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 南瓜そばろ煮 はんぺん煮 漬物	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 塩焼き ふりかけ	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 湯豆腐 法蓮草ソテー 梅びしお	ご飯 味噌汁 ナムルもやし がんもの含め煮 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 焼きナス 桜大根
昼食	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ふっくら高野煮 キャベツの酢の物カニ入り かきたま汁 抹茶プリン	ご飯 かに玉風あんかけ ひじきの炒り煮 チンゲンのピーナツ和え 吸物 フルーツ	ご飯 魚のけんちん焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 オクラの梅和え 吸物豆腐 バナナ	ご飯 鶏肉の回鍋肉 付け合わせ(ゆで卵) 切り干しの柔らか煮 青梗菜の辛し和え 味噌汁玉葱・人参 デザート	ご飯 五目うどん 大根なます鶏入り 卯花の煮物 ゼリーオレンジ	ご飯 ミルフィーユパン粉焼 付け合わせ ふきの炒め煮 マカロニサラダ 吸物はんぺん春菊 フルーツ	ちらし寿司 菜の花の和え物 茶碗蒸し 赤だし プチケーキキャラメル
夕食	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせブロックリー 蕪の煮物 二色和え コンソメスープ	ご飯 お肉のフライ 付け合わせ 薩摩芋の煮物 おかか和え 吸物豆腐	ご飯 ミートローフ 付け合わせ ツナポテト カリフラワーのドレッシング和え ミネストローネ肉なし	ご飯 生姜煮 付け合わせ 切昆布の炒り煮 南瓜サラダ 吸物	ご飯 白身魚フライ小切れ 付け合わせ ごぼうサラダ 小松菜の炒り煮肉入り 吸物とろろと茄子	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ シュウマイ盛り合わせ 里芋の含め煮 味噌汁	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ 白菜の炒り煮 和え物ハム入り 吸物
カロリー	1582Kcal	1607Kcal	1536Kcal	1616Kcal	1505Kcal	1626Kcal	1570Kcal
蛋白質	56.1g	55.1g	57.6g	60.6g	54.9g	57.9g	58.1g
食塩	6.7g	7.9g	6.9g	8.4g	8.6g	7.6g	8.6g

★一言コラム★

『あんこう』

古くから美食家が舌鼓を打ってきたあんこうは見た目にはインパクトはありますが、美肌効果もあり高級食材として知られています。あんこうの旬は、鍋料理が美味しく食べられるようになる12月から2月となります。特にビタミンAやビタミンEなどを豊富に蓄えている肝もこの時期に肥大化します。また、厳しい寒さで冷えた水温が淡泊な白みを引き締め、よりうま味が増します。あんこう鍋は寒い冬に身体の芯から温まるのでぜひ食してみてください♪♪

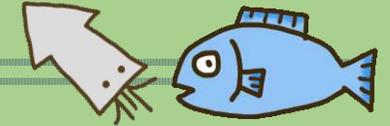
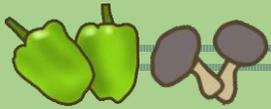


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年2月 週間献立表



月日	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 チンゲンの和え物カニ入り ごぼう金平 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 京風青菜の和え物 鯛みそ	ご飯 味噌汁 オムレットとウインナー 昆布の炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 キャベツの二色和え 田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁油揚・しめじ 湯豆腐 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 えのきの和え物 漬物
昼食	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ キャベツ包み煮肉あり 甘酢和え大根 健康豆乳スープ フルーツ	ご飯 照り焼き 付け合わせ 鉄分一杯和え物 切り干し大根のそぼろ煮 モズクスープ 青りんごゼリー	ご飯 おでん風煮物 サラダ インゲンの胡麻和え 味噌汁 バレンタインチョコケーキ	ご飯 下関名物瓦そば ひろうすの煮物 ほうれん草のお浸し デザート	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 里芋含め煮 ナムル コンソメスープ ゼリー	ご飯 チキンライス卵入り 南瓜つや煮 和風スープカニ入り デザート	ご飯 サバの味噌煮 添え物として ポテトの旨煮 キャベツの酢の物 吸物椎茸麩・蒲鉾 デザート
夕食	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせブロックリー 大豆五目煮 ミモザ和え 吸物(蒲鉾オクラ)	ご飯 野菜とチキンのカレー ずいきの炒め煮 キャロットサラダ既製品 漬物	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ ふっくら高野煮 マヨネーズ和えキャベツ 吸物はんぺん・春菊	ご飯 南部焼 付け合わせ さつまいもオレンジ煮 シュウマイ 味噌汁	ご飯 鶏モモ塩たれ焼き 付け合わせ 絹厚揚げの煮物 キャベツの酢の物 ワンタンスープ	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 蕪の煮物 白菜ゆかり和え 吸物法蓮草・人参	ご飯 肉団子の甘酢煮 マヨドレサラダ 大根の洋風和え 吸物
カロリー	1530Kcal	1602Kcal	1687Kcal	1651Kcal	1529Kcal	1522Kcal	1587Kcal
蛋白質	61.1g	58.0g	61.7g	59.9g	59.8g	54.8g	57.3g
食塩	7.5g	7.9g	8.7g	6.9g	7.1g	7.4g	8.6g

★一言コラム★

『梅』

梅の花といえば、春の訪れをつげる花木です。梅は、紅・白と花の色によって花言葉が異なります。一方、「松竹梅」とめでたいお花とされていますが、松や竹と比べると、価値が下のようなイメージがあります。しかし、実はもともと「松竹梅」には優劣がなく、梅も松や竹と同じくらい縁起がよいお花とされてきました。また梅の花全般の花言葉は、「上品」「高潔」「忍耐」「忠実」です。由来は、梅の花の最盛期が2月とまだ寒さが厳しい時期のため、寒風が吹く中、凜と咲きほこる梅の姿からつけられました。

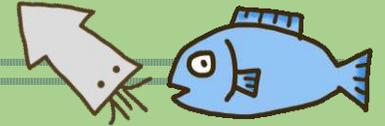
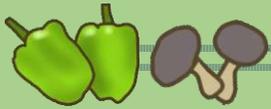


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年2月 週間献立表



月日	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 白菜の二色和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 卵豆腐 桜大根	ご飯 味噌汁 はんぺんつけ焼き ふっくら卵の花 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 南瓜シメジ ポテトサラダ がんもの含め煮 しそ昆布	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 塩焼き ふりかけ	ご飯 味噌汁 大根の炒り煮 目玉焼きアスパラ付き 漬物	ご飯 味噌汁 さつまいも・大根 ギセイ豆腐の煮物 ホウレン草のおかか和え 漬物
昼食	ご飯 五目そば 茄子の炒め煮 ごぼうサラダ 杏仁豆腐	ご飯 タラマヨ焼き白身 付け合わせ 切り干し大根の柔らか煮 マカロニサラダ 味噌汁 シュークリーム	ご飯 酒粕焼き 付け合わせ卵とサニー きんぴら さわやかサラダ 吸物 果物	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合わせ 筍の煮物 白和え 味噌汁 フルーツ	赤飯 魚のけんちん焼き 付け合わせ 大豆五目煮 洋風和え 洋風スープ 葛餅抹茶	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ シューマイ盛り合わせ 卵の花サラダ ビーフンスープ フルーツ	中華丼 煮豆 菜種和え 吸物 デザート
夕食	ご飯 塩焼き 付け合わせ ふっくら高野煮 厚焼き玉子 赤だし	菜飯 筑前煮 冬瓜の葛煮 ナムル わかめスープ豆腐入り	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ シソ香和え 白菜の炒め煮肉あり けんちん汁里芋なし	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 小松菜煮びたし竹輪 彩大根なます 吸物オクラ・とろろ	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ スパサラダ 里芋の含め煮 味噌汁	ご飯 魚のピタカ 付け合わせ キャベツ煮 春雨サラダ のっぺい汁	ご飯 生姜煮 付け合わせ 肉じゃが仕立て なますもやし かきたま汁
カロリー	1533Kcal	1539Kcal	1549Kcal	1581Kcal	1633Kcal	1590Kcal	1558Kcal
蛋白質	56.8g	55.8g	55.9g	61.7g	74.1g	58.6g	57.7g
食塩	8.5g	7.7g	6.8g	10.0g	7.6g	7.9g	7.3g

★一言コラム★

『カツカレーの日 (2月22日 記念日)』

東京・銀座3丁目に本店を置く、1947年(昭和22年)創業の老舗洋食店「株式会社銀座スイス」が制定しました。日付は「銀座スイス」の創業日である1947年(昭和22年)2月22日からです。国民的人気メニューであるカレーライスにカツを乗せたカツカレー。1948年(昭和23年)に同店を訪れたプロ野球巨人軍の名二塁手の千葉茂(ちばしげる、1919～2002年)のリクエストから誕生し、あっと言う間に全国に広まりました。記念日は2023年(令和5年)に

一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。

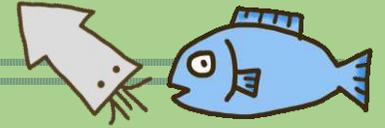
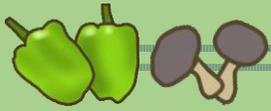


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年2月 週間献立表



月日	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	3月1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 白菜炒め煮 納豆 佃煮	ご飯 味噌汁なめこさつま芋 湯豆腐 つみれの煮物 ふりかけ	ご飯 味噌汁法蓮・シメジ 酢の物 ずいきの炒め煮 佃煮	ご飯 味噌汁 里芋の田舎煮 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 卵の花の煮もの 桜大根	ご飯 味噌汁 和え物 レンコン炒め煮肉入り 漬物	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 ポテトサラダ ふりかけ
昼食	ご飯 クリームシチュー鶏肉入り 炒り豆腐 フレンチ和え 洋風スープ デザート	ご飯 肉うどん 昆布の炒り煮 春菊の変わり和え フルーツ	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 南瓜の含め煮 ゆかり和え 味噌汁 デザート	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ ふきの煮物 卵サラダ 赤だし デザート	ご飯 麻婆豆腐 やわらかごぼう金平 ナムルもやし 味噌汁 デザート	ご飯 旨トロ豚バラ大根 卵豆腐 磯香和え 吸物花麩・蒲鉾 デザート	アサリご飯 お祝い用天ぷらふく 付け合わせ 小松菜煮びたし竹輪 茶碗蒸し ひなあられ 吸物シメジ春菊
夕食	ご飯 磯香天ぷら 付け合わせ 小松菜の炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の甘酢あんかけ 付け合わせ卵サニー お吸い物 ふろふき大根 ブロッコリーの和え物	ご飯 魚のムニエル 付け合わせ 辛し和え ツナポテト 吸物松茸麩と若布	ご飯 さわらの西京焼き 付け合わせ 炊き合わせ 彩大根なます 吸物	ご飯 おろし煮 付け合わせ 大豆五目煮 ドレッシング和え 吸物	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ さつま芋のオレンジ煮 二色和えツナ入り 味噌汁	ご飯 鶏肉の回鍋肉 切り干し大根の柔らか煮 お浸し 和風スープ鶏肉入り
カロリー	1649Kcal	1543Kcal	1544Kcal	1528Kcal	1598Kcal	1662Kcal	1619Kcal
蛋白質	61.5g	61.8g	54.4g	58.6g	64.3g	58.5g	65.6g
食塩	6.9g	8.8g	8.7g	7.4g	8.3g	6.6g	7.9g

★一言コラム★

『大根』

大根の代表的な品種である、青首大根の旬は12～2月頃の冬です。青首大根は国内で流通している大根の約9割を占めると言われるため、「大根の旬は冬」と言えるでしょう。旬の大根は甘みがあってみずみずしく、やわらかいのが特徴です。大根は先端部分の方が辛みが強くなりますが、大根おろしにしても辛くなりすぎることなくおいしく食べられます。おいしい大根は、表面にハリツヤがあり、ひげ根が少ないものなどの特徴があります。煮物などでおいしく頂きましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

