



日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	木	きつねうどん ミモザサラダ さつま芋とりんご煮	バナナ	450 15.1	13.2 1.8
2	金	ご飯 味噌汁 エビフライ かぼちゃ煮 きゅうりの酢物	たまごボーロ	452 21.2	10.9 1.5
5	月	豚丼 さつま汁 キャベツのみそドレサラダ	いちごヨーグルト	454 14.5	17.7 1.6
6	火	チキンライス きのこのミルクスープ スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ	桃ゼリー	459 16.5	16.8 1.6
7	水	誕生日会 ご飯 味噌汁 ハート型コロッケ ほうれん草ソテー 大根とツナ煮	ロールケーキ	457 10.9	19.4 1.9
8	木	ご飯 すまし汁 ソースカツ煮 ジャーマンポテト スティック野菜	白桃缶	453 16.5	14.4 1.7
9	金	ご飯 豚汁 サーモンフライ ひじき煮 納豆	オレンジ	450 24.3	18.2 1.4
12	月	振替休日			
13	火	ハヤシライス コーンスープ コールスローサラダ	フルーチェ(いちご)	451 12.8	16.7 1.6
14	水	ご飯 すまし汁 サバのゴマ味噌焼き 肉じゃが 大根の甘酢和え	みかん缶	451 13.1	18.8 1.3
15	木	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ アメリカンドッグ	バナナ	457 15.8	15.6 1.7
16	金	スパゲッティナポリタン ポトフ コロコロサラダ	ぶどうゼリー	455 14.5	11.0 1.6
19	月	あじのかば焼き丼 けんちん汁 きゅうりの酢物	フルーツカクテル	454 16.4	17.4 1.7
20	火	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ	青りんごゼリー	455 17.5	17.1 1.5
21	水	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 ポテトサラダ	オレンジ	451 15.0	18.9 1.6
22	木	鶏そぼろ丼 さつま汁 マカロニサラダ	ババロア	457 16.0	16.2 1.7
23	金	天皇誕生日			
26	月	揚げパン ミネストローネ チキンナゲット コールスローサラダ	ピルクル	466 14.4	24.3 1.8
27	火	ご飯 すまし汁 チキンカツ煮 厚揚げとこんにゃく煮 五色和え	黄桃缶	462 19.9	13.5 1.4
28	水	鶏天丼 なめこ汁 大学芋	フルーチェ(桃)	452 14.9	16.4 1.3
29	木	パンプキンカレー ワンタンスープ 大根サラダ	ミルクゼリー	455 14.4	16.1 1.8
				2月平均	16.4 1.6

* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
* 毎日麦茶がつかます。

★～真冬の朝ご飯のひと工夫～★

寒い朝、体を温めて元気よく1日のスタートを切るためには、朝ご飯がとても大事です。温かいご飯と、具たくさん味噌汁は最高の組み合わせです。米は「エネルギー」として燃焼しやすく、持続力があり、脂肪が少なく添加物もない食材です。これに具たくさん味噌汁を合わせることで、たんぱく質やビタミン、ミネラルがとれ、栄養バランスもよくなります。パン食の場合も、芋や野菜を入れた具たくさんスープを添えると栄養満点!! 前日の味噌汁やスープを多めに作るなどして、忙しい朝でも温かい味噌汁やスープが飲めるといいですね♪



▼元気レシピ▼

温かいスープと一緒に鮭の炊き込みご飯はいかがでしょう? 鮭には健康にも美容にも大切な栄養素がたっぷり。皮膚や髪の毛の成長と免疫機能を正常に保つビタミンB群が豊富で、強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンも豊富に含まれています。

◇ 鮭の炊き込みご飯 ◇

◆材料◆ (米2合分)
米・・・2合 鮭・・・2切れ 酒・・・大さじ1 バター・・・20g
水・・・360ml しめじ・・・1/2袋 醤油・・・大さじ1

◆作り方◆
①米は研いで水を加えて20分以上漬ける。
②酒、醤油を加えてひと混ぜし、しめじは石づきをとり、ほぐして鮭はそのまま入れ炊飯する。
③炊きあがったらしっかりと蒸らす。鮭の皮と骨を取り除き、バターを加え、鮭をほぐしながら全体をよく混ぜる。
④茶碗によそい、好みで小ネギや大葉を刻んで散らす。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

