



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	火	ご飯 すまし汁 チキンカツ煮 ひじき煮 スティック野菜	みかん缶	450 18.1	13.1 1.6	
2	水	ポークカレー ポトフ マカロニサラダ	プリン	461 14.0	9.4 1.7	
3 節分	木	けんちんうどん さつま芋とりんご煮 白菜の煮びたし	たまごボーロ	452 16.3	17.6 1.6	
4	金	あじの蒲焼き丼 さつま汁 きゅうりの酢の物	オレンジゼリー	463 22.3	16.8 1.8	
7	月	ご飯 そうめん汁 さばの味噌煮 筑前煮 コールスローサラダ	ブルーベリーヨーグルト	457 15.2	13.3 1.5	
8	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 コロコロサラダ	オレンジ	461 17.2	16.5 1.8	
9 誕生会	水	ご飯 コーンクリームスープ エビフライ たこさんウィンナー ブロッコリーサラダ	ロールケーキ	451 20.3	16.0 1.8	
10	木	ふりかけご飯 コンソメスープ 鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト コーンバター	黄桃缶	450 10.7	16.5 1.6	
11	金	建国記念の日				
14	月	ご飯 ワンタンスープ マーボー豆腐 ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ	フルーチェ(いちご)	450 16.4	13.3 1.4	
15	火	お好み焼き 焼きそば けんちん汁 大根サラダ	桃ゼリー	451 17.5	13.1 1.9	
16	水	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮 小松菜の和え物	バナナ	460 16.4	19.4 1.7	
17	木	親子丼 なめこ汁 キャベツの胡麻和え	ババロア	466 16.7	14.1 1.7	
18	金	ご飯 すまし汁 サバのゴマみそ焼き 大根そぼろ煮 かぼちゃサラダ	フルーツカクテル	457 18.1	18.9 1.7	
21	月	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 肉じゃが ミモザサラダ	オレンジ	450 20.1	8.8 1.8	
22	火	ご飯 豚汁 メンチカツ 厚揚げとこんにゃく煮 納豆	バナナ	456 15.9	19.4 1.5	
23	水	天皇誕生日				
24	木	揚げパン ミネストローネ チキンナゲット キャベツとコーンのサラダ	ピルクル	457 13.9	17.2 1.5	
25	金	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	ぶどうゼリー	463 14.9	15.1 1.5	
28	月	ご飯 コーンチャウダー 煮込みハンバーグ フライドポテト ほうれん草のソテー	白桃缶	450 15.4	17.1 1.9	
				2月平均	456 16.5	15.0 1.7

* 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。
* 毎日麦茶がきます。

～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「秣秣」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か? 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。鬼役になったら、豆を投げる役になったら、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

