



今週の献立表

みたけの社

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)			
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 根菜きんぴら 牛乳 650kcal	ごはん 味噌汁 スタミナ納豆 刻み昆布の煮物 乳酸菌飲料 539kcal	ごはん 味噌汁 大根とアサリの炒め煮 小松菜のささみ和え ふりかけ 463kcal	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 菜の花としめじの和え物 乳酸菌飲料 597kcal	ごはん 味噌汁 納豆 南瓜と鶏肉の甘辛煮 507kcal	ごはん 味噌汁 生揚げと豚肉のオイスター炒め キャベツとわかめの胡麻サラダ 牛乳 715kcal	ごはん 味噌汁 めだまや 目玉焼き ソーセージと野菜のカレーソー 牛乳 664kcal			
	昼食	節分メニュー いなり寿司 すまし汁 イワシの甘露煮 白和え 鬼まんじゅう 709kcal	カレーライス カリフラワーのサラダ ヨーグルト 763kcal	ごはん 鶏ごぼう卵とじ もやしの胡麻ドレ和え 牛乳 738kcal	ごはん とろろうどん キャベツとニラの味噌炒め 牛乳寒天 397kcal	ごはん 鱈と野菜の甘酢あん 鱈とハムのコールスローサラダ 牛乳 678kcal	ごはん 千草焼き卵 鶏肉と里芋の煮物 りんごのコンポート 616kcal	ごはん 中華スープ 肉野菜中華炒め もやしと青菜のナムル 579kcal		
		夕食	ごはん 味噌汁 五目ビーフン 棒棒鶏サラダ バナナ 669kcal	ごはん 味噌汁 五目炒り煮 キャベツのクルミ和え キウイ&みかん缶 552kcal	ごはん 味噌汁 タラのピカタ 茄子の甘辛炒め りんご 533kcal	ごはん かきたま汁 チキン南蛮風 ほうれん草のお浸し みかん 623kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の塩しモン炒め 人参と青菜のピーナッツ和え キウイ&洋梨缶 628kcal	ごはん 味噌汁 鱈とポテトのチーズ焼き いんげんのサラダ 523kcal	ベーコンのガーリックスパゲティ カリフラワーのサラダ ヨーグルト 532kcal	
			栄養日値	エネルギー 2028kcal たんぱく質 76g 脂質 46g 食塩相当量 9.9g	エネルギー 1854kcal たんぱく質 70g 脂質 42g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1734kcal たんぱく質 76g 脂質 36g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1617kcal たんぱく質 64g 脂質 32g 食塩相当量 9.7g	エネルギー 1813kcal たんぱく質 70g 脂質 40g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1854kcal たんぱく質 79g 脂質 43g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1775kcal たんぱく質 72g 脂質 47g 食塩相当量 8.6g
				りっしゅん 						

2月3日は立春です。あれ…？節分じゃないの？と思う方もいるかもしれませんが、今年のはたまたま2月3日が立春だったために、節分は2月2日でした。あまりないことですので、なかなか貴重な立春です。節分メニューは3日昼食に提供となりますが、節分とは字にある通り「季節を分ける」、立春は春がくる、新しい季節がくるよ～！という意味です。新しい季節がくる、季節の境目だから悪い物は祓っておきましようねという昔からの言い伝えで、今も鬼は～外！福は～内！と豆まきをする文化が今も残っています。3日昼食にも提供される「いわし」ですが、鬼はなんといわしの匂いが苦手だそうで玄關先にいわしを飾ったり、焼いた匂いで鬼を追い払ったりしたそうです。鬼まんじゅうは、まんじゅうの中に入るさつまいもが飛び出している見た目が鬼の角に見えることから呼び名がついたそうです。愛知県の郷土料理で、節分に食べるというものではないようですが、ネーミングにちなんで、今回は行事食として提供します♪おたのしみに。