

令和6年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

| | 2月1日 (土) | 2月2日 (日) | 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) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ごはん 白菜と揚げの味噌汁 牛肉のしぐれ煮 切干し大根煮付け えのき和え 牛乳</p> <p><587kcal 蛋白質25.9g 脂質13.9g 塩分2.3g></p> | <p>ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 こんぶ梅 おから煮 お浸し (ほうれん草) 牛乳</p> <p><522kcal 蛋白質18.1g 脂質10.2g 塩分2.0g></p> | <p>ごはん 椎と高野豆腐の味噌汁 たらこ和風煮 すき昆布の煮物 お浸し (山東菜) 牛乳</p> <p><522kcal 蛋白質18.1g 脂質9.8g 塩分2.1g></p> | <p>ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 あみ桜 ひじきの炒り煮 お浸し (白菜) 牛乳</p> <p><601kcal 蛋白質20.9g 脂質16.8g 塩分2.5g></p> | <p>ごはん 白菜と若布の味噌汁 梅くらげ 大根と竹輪の煮物 チンゲン菜のわさび和え 牛乳</p> <p><513kcal 蛋白質16.7g 脂質9.5g 塩分2.8g></p> | <p>ごはん 麩と舞茸の味噌汁 枝豆とうふ 帆立と白菜の炒め煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p><669kcal 蛋白質24.8g 脂質18.2g 塩分3.3g></p> | <p>ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 白菜の炒め煮 えのき和え 牛乳</p> <p><593kcal 蛋白質22.6g 脂質15.4g 塩分2.1g></p> |
| | <p>焼き豚炒飯 かにスープ 餃子 ナムル 青リンゴゼリー (手作り)</p> <p><506kcal 蛋白質19.6g 脂質15.3g 塩分4.5g></p> | <p>わかめ御飯 ゆず風味のすまし汁 焼き魚 (ぶり照り焼き) フキの炒め煮 果物 (バナナ)</p> <p><529kcal 蛋白質25.5g 脂質8.6g 塩分2.7g></p> | <p>雑穀ごはん 豚汁 焼き魚 (めめき粕漬) コーンの白和え 豆乳プリン</p> <p><631kcal 蛋白質31.2g 脂質14.5g 塩分1.8g></p> | <p>海老天そば 炭火鶏つくね 小松菜とちりめんの和え物 いよかんゼリー</p> <p><588kcal 蛋白質32.7g 脂質21.2g 塩分2.3g></p> | <p>中華丼 きくらげスープ さくらシューマイ ヨーグルト</p> <p><583kcal 蛋白質23.1g 脂質13.1g 塩分2.4g></p> | <p>パン クラムチャウダー くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーサラダ ジョア (マスカット)</p> <p><700kcal 蛋白質26.7g 脂質21.7g 塩分3.1g></p> | <p>雑穀ごはん けんちん汁 錦糸卵の海老しんじょう しらたきのくるみ and え コーヒーゼリー (手作り)</p> <p><567kcal 蛋白質17.6g 脂質14.0g 塩分2.2g></p> |
| 夕食 | <p>麦ごはん 大根と人参の味噌汁 お豆とかぼちゃのコロッケ きのこのカレー風味 玉葱のドレッシング和え</p> <p><682kcal 蛋白質23.3g 脂質19.0g 塩分1.9g></p> | <p>麦ごはん めかぶ汁 豚肉のみそ焼き カリフラワーケチャップ煮 かぶらのマリネ</p> <p><586kcal 蛋白質25.8g 脂質14.7g 塩分1.7g></p> | <p>麦ごはん 絹さやの味噌汁 すき焼き風煮 ケチャップソテー 長芋の細切り</p> <p><655kcal 蛋白質21.6g 脂質19.6g 塩分2.0g></p> | <p>麦ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 豆腐チーズオムレット 里芋のそぼろ煮 オクラのツナ和え</p> <p><654kcal 蛋白質28.7g 脂質23.6g 塩分2.2g></p> | <p>麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃがカレー風味 なめこのおろし和え</p> <p><699kcal 蛋白質29.9g 脂質23.9g 塩分2.4g></p> | <p>麦ごはん かぶ汁 生姜焼き さつま芋のオレンジ煮 マカロニサラダ</p> <p><755kcal 蛋白質24.5g 脂質24.3g 塩分1.4g></p> | <p>麦ごはん 南瓜とねぎの味噌汁 ミックスフライ 味噌きんぴら 酢の物</p> <p><691kcal 蛋白質25.5g 脂質17.9g 塩分2.5g></p> |
| | 計 | <1776kcal 蛋白質68.8g 脂質48.1g 塩分8.7g> | <1636kcal 蛋白質69.4g 脂質33.5g 塩分6.4g> | <1808kcal 蛋白質70.9g 脂質43.9g 塩分5.9g> | <1844kcal 蛋白質82.4g 脂質61.6g 塩分7.1g> | <1795kcal 蛋白質69.8g 脂質46.5g 塩分7.5g> | <2124kcal 蛋白質76.0g 脂質64.2g 塩分7.8g> |

令和6年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

| | 2月8日 (土) | 2月9日 (日) | 2月10日 (月) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ごはん 小松菜汁 まろやかわかめ ふきの信田煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><526kcal 蛋白質16.5g 脂質10.6g 塩分2.3g></p> | <p>ごはん ジャガイモと絹さやの味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め煮 お浸し (小松菜) 牛乳</p> <p><611kcal 蛋白質23.2g 脂質18.4g 塩分1.8g></p> | <p>ごはん 麩といんげんの味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p><566kcal 蛋白質21.5g 脂質13.2g 塩分2.0g></p> |
| 昼食 | <p>赤かぶ青菜ごはん つみれと豆腐の清汁 焼き魚 (銀ひらす甘口味噌) キャベツと鶏肉のおかか和え フルーチェ (リンゴ)</p> <p><518kcal 蛋白質29.4g 脂質8.0g 塩分2.3g></p> | <p>ハヤシライス 野菜スープ カリフラワーサラダ アロエヨーグルト</p> <p><585kcal 蛋白質15.9g 脂質18.4g 塩分3.0g></p> | <p>雑穀ごはん かきたま汁 照焼チキン アサリと小松菜のからしあえ 果物 (オレンジ)</p> <p><476kcal 蛋白質19.8g 脂質8.2g 塩分1.7g></p> |
| 夕食 | <p>麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 回鍋肉 かぶのクリーム煮 青菜と卵の和え物</p> <p><592kcal 蛋白質29.6g 脂質15.3g 塩分1.9g></p> | <p>麦ごはん めかぶ汁 焼き魚 (サバ) 三色いなりと野菜の炊き合わせ もやしとハムの和え物</p> <p><599kcal 蛋白質29.9g 脂質12.7g 塩分2.6g></p> | <p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 白身魚のエスカベッシュソース いんげんとベーコンのソテー 南瓜と枝豆のサラダ</p> <p><841kcal 蛋白質25.3g 脂質35.0g 塩分3.4g></p> |
| 計 | <1636kcal 蛋白質75.5g 脂質33.8g 塩分6.5g> | <1795kcal 蛋白質69.0g 脂質49.5g 塩分7.4g> | <1883kcal 蛋白質66.6g 脂質56.4g 塩分7.1g> |



節分って何？

立春（旧暦の新年）の前日の事を節分といいます。季節の変わり目・年の変わり目に邪気払いをするために鬼に豆をまく行事を行い、新年を幸多きものとなるように願っていました（昔から鬼は邪気・厄の象徴とされてきたそうです）。また、鬼は鰯の生臭さと柊（ひいらぎ）の葉のトゲに弱いことから、鰯と柊で作った焼嗅（やいかがし）を玄関先に飾る文化もありました。

令和6年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

| | 2月11日 (火) | 2月12日 (水) | 2月13日 (木) | 2月14日 (金) | 2月15日 (土) | 2月16日 (日) | 2月17日 (月) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ごはん たまねぎ みそしる 玉葱としめじの味噌汁 こぎ まつまえ づ 小切り松前漬け たらこ炒り おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><542kcal 蛋白質19.9g 脂質12.2g 塩分2.1g></p> | <p>ごはん きぬ みそしる 絹さやの味噌汁 まろやかひじき はくさい ほん へん にもの 白菜と半片の煮物 しゅんぎく 春菊のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><544kcal 蛋白質18.3g 脂質11.3g 塩分2.2g></p> | <p>ごはん かいそう みそしる 海藻の味噌汁 えいよう とうふ 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><618kcal 蛋白質23.7g 脂質19.0g 塩分1.9g></p> | <p>ごはん はくさい にかんじん みそしる 白菜と人参の味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ みずの炒め煮 もやしのごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><568kcal 蛋白質19.9g 脂質10.7g 塩分2.2g></p> | <p>ごはん だいこん は ふ みそしる 大根の葉と麩の味噌汁 ごもく あつゆき たまご 五目厚焼玉子 もやし炒め お浸し (小松菜) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><695kcal 蛋白質24.0g 脂質27.1g 塩分2.4g></p> | <p>ごはん かぼちゃ きぬ みそしる 南瓜と絹さやの味噌汁 なつとう 納豆 こんぶ にもん すき昆布の煮物 えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><586kcal 蛋白質23.5g 脂質13.4g 塩分2.2g></p> | <p>ごはん だいこん なま しいたけ みそしる 大根と生椎茸の味噌汁 こんぶ しそ昆布 ぜんまいの煮付け うめ あ 梅和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><548kcal 蛋白質17.3g 脂質11.8g 塩分2.5g></p> |
| | <p>えび 海老ピラフ ほたて 帆立スープ わかどり 若鶏のレモンバジル風味 カニサラダ あんじん フルーツ杏仁</p> <p><452kcal 蛋白質19.4g 脂質12.5g 塩分3.4g></p> | <p>きのこごはん さつまい さつま汁 しま みそ 縞ホツケ味噌ガーリック焼 き きりほし ごま すあ 切干の胡麻酢和え まっちゃ 抹茶のパバロア (手作り)</p> <p><690kcal 蛋白質29.9g 脂質14.8g 塩分3.7g></p> | <p>パン コーンスープ かぼちゃのグラタン：手作り みず菜サラダ やさい 野菜ジュース</p> <p><681kcal 蛋白質18.4g 脂質23.6g 塩分2.7g></p> | <p>イリアンパゲティ コンソメスープ デミグラスハンバーグ チョコプリン</p> <p><636kcal 蛋白質26.9g 脂質15.7g 塩分2.5g></p> | <p>ドライカレー じゃが芋とベーコンのスー スパゲッティサラダ あんじん てづく 杏仁プリン (手作り)</p> <p><721kcal 蛋白質24.5g 脂質26.1g 塩分2.1g></p> | <p>いろど 彩りちりめんごはん かす じる 粕汁 いくだんご きんぴら肉団子 はくさい 白菜のちりめん和え ピーチゼリー (手作り)</p> <p><589kcal 蛋白質21.3g 脂質10.7g 塩分1.9g></p> | <p>しょうゆ 醤油ラーメン やさい 野菜シューマイ ちゅうかふう 中華風サラダ みかんゼリー</p> <p><579kcal 蛋白質24.5g 脂質12.1g 塩分4.9g></p> |
| 夕食 | <p>ごはん たまご しる にらと卵のみそ汁 とりにく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き いもの いかの煮物 か ふう すのもの 華風酢の物</p> <p><629kcal 蛋白質36.1g 脂質9.6g 塩分2.4g></p> | <p>むぎ ほん 麦ごはん しいたけ汁 みそ でんがく 味噌田楽 いもの ちゅうか いた エリンギの中華炒め しらす い すのもの しらす入り酢の物</p> <p><603kcal 蛋白質29.9g 脂質17.3g 塩分2.2g></p> | <p>むぎ ほん 麦ごはん あ みそしる モヤシと揚げの味噌汁 かに たま かに玉 おでん風煮付け わさび しょうゆ あ わさび醤油和え</p> <p><492kcal 蛋白質20.8g 脂質9.0g 塩分2.5g></p> | <p>むぎ ほん 麦ごはん いも みそしる さつま芋の味噌汁 や ぎかな ペにさけ 焼き魚 (紅鮭) ビーフン ほたて すのもの ほたての酢の物</p> <p><557kcal 蛋白質27.6g 脂質10.0g 塩分1.8g></p> | <p>むぎ ほん 麦ごはん いんげんのみそ汁 しゃぶしゃぶ だいこん 大根のカニあんかけ キャベツのピーナツ和え</p> <p><539kcal 蛋白質25.0g 脂質12.7g 塩分1.7g></p> | <p>むぎ ほん 麦ごはん あおな じる 青菜汁 たらの 竜田揚げ 甘酢ソースかけ ふきの フレーク 煮 キャベツ とりにく うめ キャベツと鶏肉の梅サラダ</p> <p><538kcal 蛋白質25.4g 脂質9.6g 塩分2.5g></p> | <p>むぎ ほん 麦ごはん ねぎとわかめの味噌汁 ぶたにく みそ や 豚肉のみそ焼き かぼちゃの 甘煮 つけもの づげ 漬物 (ミックス漬)</p> <p><609kcal 蛋白質23.6g 脂質14.1g 塩分2.1g></p> |
| | 計 | <1623kcal 蛋白質75.4g 脂質34.3g 塩分7.9g> | <1837kcal 蛋白質78.2g 脂質43.4g 塩分8.2g> | <1791kcal 蛋白質62.8g 脂質51.5g 塩分7.1g> | <1761kcal 蛋白質74.4g 脂質36.5g 塩分6.4g> | <1955kcal 蛋白質73.4g 脂質65.8g 塩分6.2g> | <1714kcal 蛋白質70.1g 脂質33.8g 塩分6.6g> |


令和6年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

| | 2月18日 (火) | 2月19日 (水) | 2月20日 (木) | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝食 | <p>ごはん にらと板麩のみそ汁 精進肉炒め おから煮 磯和え(小松菜) 牛乳</p> <p><553kcal 蛋白質19.8g 脂質11.2g 塩分2.1g></p> | <p>ごはん 山東菜と揚げの味噌汁 さんまの蒲焼 キャベツの炒め煮 おかか和え 牛乳</p> <p><589kcal 蛋白質22.7g 脂質16.4g 塩分2.0g></p> | <p>ごはん 玉葱とじゃが芋の味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><595kcal 蛋白質20.0g 脂質12.4g 塩分2.3g></p> | <div style="border: 2px solid #8B4513; padding: 20px; text-align: center;"> <p>ねぎは奈良時代に中国から日本に伝わり、体を温めて疲れをとる薬用野菜として使われてきました。ねぎには大きく分けて、白い部分を食べる「根深ねぎ(長ねぎ)」と、緑の葉の部分を食べる「葉ねぎ(青ねぎ)」があります。関東では寒さに強い「根深ねぎ」が、関西では暑さに強い「葉ねぎ」が好まれています。</p> <p>根深ねぎの白い部分は日の光があたらないように土にうめて育てていて、加熱をすると甘みが増します。</p>  </div> | | |
| | <p>鶏釜めし ひつつみ さばの照り焼き クルミ和え 果物(バナナ)</p> <p><620kcal 蛋白質29.6g 脂質13.8g 塩分2.0g></p> | <p>ビビンバカルビ丼 中華スープ セロリーとささ身のサラダ ヨーグルト</p> <p><753kcal 蛋白質27.6g 脂質29.5g 塩分2.7g></p> | <p>パン パンプキンスープ チキンオムレツ えびマヨサラダ ヤクルト</p> <p><733kcal 蛋白質23.8g 脂質29.7g 塩分2.3g></p> | | | |
| | <p>麦ごはん 豆腐と若布の味噌汁 みそカツ 茶碗蒸し：手作り 辛し酢味噌和え</p> <p><699kcal 蛋白質23.2g 脂質21.9g 塩分2.3g></p> | <p>麦ごはん 大根とえのきの味噌汁 鮭のくず煮 肉とチンゲン菜の炒物 白菜とかにカマの酢の物</p> <p><549kcal 蛋白質21.1g 脂質11.3g 塩分2.3g></p> | <p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 焼き魚(ほっけ) ピーマン炒め 梅香和え</p> <p><573kcal 蛋白質31.8g 脂質13.9g 塩分2.3g></p> | | | |
| 計 | <1872kcal 蛋白質72.6g 脂質46.9g 塩分6.4g> | <1891kcal 蛋白質71.4g 脂質57.2g 塩分6.9g> | <1900kcal 蛋白質75.5g 脂質56.0g 塩分6.9g> | | | |

令和6年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

| | 2月21日 (金) | 2月22日 (土) | 2月23日 (日) | 2月24日 (月) | 2月25日 (火) | 2月26日 (水) | 2月27日 (木) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <p>ごはん 海草の味噌汁 納豆 白菜と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳</p> <p><588kcal 蛋白質24.2g 脂質14.2g 塩分2.0g></p> | <p>ごはん きのこの味噌汁 卵豆腐 ひじきの炒り煮 えのき和え 牛乳</p> <p><593kcal 蛋白質21.7g 脂質18.0g 塩分2.2g></p> | <p>ごはん 大根菜っ葉と豆麩の味噌汁 しそみそ ワラビの煮付け お浸し(白菜) 牛乳</p> <p><557kcal 蛋白質18.8g 脂質12.0g 塩分2.0g></p> | <p>ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鱧子 ぜんまいの炒め煮 お浸し(小松菜) 牛乳</p> <p><548kcal 蛋白質22.8g 脂質12.6g 塩分2.3g></p> | <p>ごはん 豆腐ととろろ昆布の味噌汁 イカ塩辛 野菜いため わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><574kcal 蛋白質20.7g 脂質15.1g 塩分2.2g></p> | <p>ごはん 大根としめじの味噌汁 青のりわかめ キャベツの炒め煮 青菜の辛子和え 牛乳</p> <p><561kcal 蛋白質17.5g 脂質13.1g 塩分2.2g></p> | <p>ごはん いんげんと豆麩の味噌汁 厚焼玉子 みずの炒め煮 お浸し(白菜) 牛乳</p> <p><601kcal 蛋白質22.7g 脂質16.5g 塩分2.5g></p> |
| | <p>わかめ御飯 半片と春雨の清汁 テリヤキハンバーグ 生揚げの五目煮 フルーチェ(いちご)</p> <p><571kcal 蛋白質19.7g 脂質13.3g 塩分2.0g></p> | <p>雑穀ごはん のっぺい汁 さばみそ煮 辛子醤油和え 果物(オレンジ)</p> <p><650kcal 蛋白質33.4g 脂質13.3g 塩分2.9g></p> | <p>雑穀ごはん 豚汁 焼き魚(銀ひらす甘口味噌) なばなと卵の和え物 あずきのパバロア(手作り)</p> <p><659kcal 蛋白質31.8g 脂質14.0g 塩分1.9g></p> | <p>ロコモコ丼 きのこのスープ シーフードサラダ アセロラゼリー</p> <p><641kcal 蛋白質26.0g 脂質17.7g 塩分1.8g></p> | <p>梅としらすのピラフ じゃが芋とベーコンのスー ミートボール グリーンサラダ パンムース(ミルク風味)</p> <p><471kcal 蛋白質17.3g 脂質11.4g 塩分2.9g></p> | <p>塩ラーメン 海老餃子 ブロッコリーサラダ ももゼリー</p> <p><545kcal 蛋白質24.6g 脂質8.8g 塩分5.5g></p> | <p>パン ミネストローネ 海老グラタン:手作り ミモザサラダ ミルージュ</p> <p><701kcal 蛋白質22.8g 脂質23.9g 塩分3.0g></p> |
| 夕食 | <p>麦ごはん 小松菜と揚げの味噌汁 鶏肉のピザ焼 がんもの煮物 漬物(会席漬)</p> <p><547kcal 蛋白質31.3g 脂質11.8g 塩分2.5g></p> | <p>麦ごはん 白菜と人参の味噌汁 生姜焼き かぶのクリーム煮(シーフード) さつま芋のサラダ</p> <p><762kcal 蛋白質26.3g 脂質26.0g 塩分2.1g></p> | <p>麦ごはん えのきと高野豆腐の味噌汁 八宝菜 フキと牛肉の炒め煮 長芋の漬物</p> <p><620kcal 蛋白質23.7g 脂質22.9g 塩分3.0g></p> | <p>麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 鯖の竜田揚げ ゆばの煮物 シルバーサラダ</p> <p><700kcal 蛋白質27.0g 脂質25.6g 塩分2.3g></p> | <p>麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 豚の角煮 いか大根 生姜醤油和え</p> <p><551kcal 蛋白質20.8g 脂質11.9g 塩分2.7g></p> | <p>麦ごはん チンゲン菜と人参の味噌汁 山賊焼き 里芋の大豆そぼろ煮 桜えびとオクラの菊花和え</p> <p><561kcal 蛋白質27.4g 脂質9.6g 塩分2.9g></p> | <p>麦ごはん 小松菜汁 さばの照り焼き 変わり炒豆腐 ブロッコリーの和風サラダ</p> <p><627kcal 蛋白質30.9g 脂質18.1g 塩分2.7g></p> |
| | 計 | <1706kcal 蛋白質75.3g 脂質39.3g 塩分6.5g> | <2006kcal 蛋白質81.4g 脂質57.3g 塩分7.1g> | <1837kcal 蛋白質74.2g 脂質49.0g 塩分6.9g> | <1889kcal 蛋白質75.7g 脂質55.9g 塩分6.4g> | <1595kcal 蛋白質58.9g 脂質38.5g 塩分7.7g> | <1667kcal 蛋白質69.4g 脂質31.5g 塩分10.6g> |



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

| | | | | | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2月28日 (金) | | | | | |
| 朝食 | ご飯 南瓜の味噌汁 シラスやわか煮 もやし炒め 磯和え(ほうれん草) 牛乳 <587kcal 蛋白質21.2g 脂質15.1g 塩分2.0g> | <div style="text-align: center;">  <h2>かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事</h2> <p>よく食べて、寝て、遊んで、笑う。そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると、体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。</p> </div> | <h2 style="text-align: center;">てをあらおう</h2> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;"> <p>① てをぬらす</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>② せっけんでてのひらをあらう</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>③ てのこうをあらう</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>④ ゆびのあいだをあらう</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>⑤ ゆびさきをあらう</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>⑥ おやゆびとてくびをあらう</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>⑦ みずであらいながす</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>⑧ タオルでふく</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>⑨ きれいになったね!</p>  </div> </div> | | |
| | 鮭の親子丼 いわしのつみれ汁 鶏肉とごぼうの炒め煮 フルーチェ(ピーチ) <580kcal 蛋白質32.3g 脂質13.6g 塩分2.2g> | | | | |
| | 麦ご飯 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 ミートボールのクリーム煮 じゃこピーマン マセドアンサラダ <636kcal 蛋白質16.5g 脂質17.5g 塩分3.3g> | | | | |
| 計 | <1803kcal 蛋白質70.0g 脂質46.2g 塩分7.5g> | | | | |