

# 福 2月の予定献立 福



	令和05年02月01日(水)	令和05年02月02日(木)	令和05年02月03日(金)	令和05年02月04日(土)	令和05年02月05日(日)	
朝	御飯 五目卵焼き 白菜のお浸し のり佃煮 みそ汁 (うず巻き麵・大根葉) ジュア	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 白花豆 みそ汁 (椎茸・きざみ揚げ) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 金山寺みそ みそ汁 (なめこ・小松菜) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ (しそ) みそ汁 (里芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁 (おつゆ麵・えの) カルシウム牛乳	
昼	<お朔日膳> 赤飯 白身魚と旬野菜の天ぷら 菜の花のごま味噌和え フルーツ (メロン) お吸物 (筍・みつ葉)	御飯 和風ハンバーグ パセリとブロッコリー フルーツ缶 (黄桃)	<節分> 太巻き・いなり寿司 春菊のゆず風味和え きなこミルクムース つみれ汁	御飯 かつとじ もやしの和え物 フルーツ缶 (りんご)	十五穀米 ぶりのみりん焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(みかん)	
おやつ	練りきり	おはぎ	節分プリン	おかき	蒸しパン	
夕	御飯 鶏肉のトマトソースがけ ハムともやしの炒め物 いんげんのピーナッツ和え コンソメ (青梗菜・人参) I補* 1440kcal たんぱく質 53.6g 脂質 30.6g 炭水化物 246.2g 食塩 7.3g 加糖量 1170mg 鉄 6.3mg	麦ご飯 さんまの蒲焼 里芋の煮物 キャベツの甘酢漬け お吸物 (はんぺん・ねぎ) I補* 1618kcal たんぱく質 54.3g 脂質 44.5g 炭水化物 255.8g 食塩 5.3g 加糖量 868mg 鉄 10.5mg	御飯 豚肉のポン酢炒め 白菜のゆかり和え 浅漬け(きゅうり) お吸物 (豆腐・ねぎ) I補* 1574kcal たんぱく質 55.3g 脂質 45.7g 炭水化物 245.5g 食塩 7.6g 加糖量 940mg 鉄 11.5mg	御飯 さわらのさっぱり煮 なすの揚げ浸し ほうれん草のゆず醤油和え みそ汁 (オクラ・油揚げ) I補* 1578kcal たんぱく質 56.8g 脂質 48.7g 炭水化物 232.4g 食塩 6.1g 加糖量 844mg 鉄 9.2mg	御飯 鶏肉の柚子こしょうソー 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ お吸物 (蒲鉾・かぶ葉) I補* 1448kcal たんぱく質 56.7g 脂質 31.4g 炭水化物 244.8g 食塩 6.2g 加糖量 824mg 鉄 8.7mg	
	令和05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)	令和05年02月08日(水)	令和05年02月09日(木)	令和05年02月10日(金)	
朝	御飯 とりつくね 長芋とろろ ふりかけ(たらこ) みそ汁 (わかめ・じゃが) ヨーグルト	御飯 高野たまご巻き オクラのなめたけ和え 白花豆 みそ汁 (人参・うず巻き) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁 (豆腐・長葱) ジュア	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め物 香の物(きゅうり漬け) みそ汁 (なめこ・小松菜) カルシウム牛乳	御飯 白菜とツナの炒め物 もやしのサラダ 金山寺みそ みそ汁 (南瓜・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(たらこ) みそ汁 (オクラ・えの) カルシウム牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ缶(パイナップル)	御飯 めだいのバター醤油焼 さつま揚げとかぶの煮 フルーツ (バナナ)	御飯 ミートローフ グリーンサラダ フルーツ缶(白桃)	麦ご飯 ささみフライ&コロッケ フレンチサラダ フルーツ缶(カクテル)	菜めし たらの和風ムニエル 畑菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(みかん)
おやつ	シュークリーム	今川焼き	チョコレート饅頭	おかき	フルーツパフェ	
夕	御飯 白身魚のチーズ焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのドレッシング和え みそ汁 (青菜・なめこ) I補* 1507kcal たんぱく質 55.3g 脂質 39.7g 炭水化物 235.7g 食塩 6.3g 加糖量 653mg 鉄 10.4mg	麦ご飯 牛肉のしぐれ煮 豆腐しゅうまい 畑菜のお浸し みそ汁 (椎茸・冬瓜) I補* 1458kcal たんぱく質 59.7g 脂質 33.5g 炭水化物 237.8g 食塩 5.4g 加糖量 891mg 鉄 11.2mg	御飯 海老と厚揚げの旨煮 レバーと牛蒡の炒め物 白菜の和え物 中華スープ (春雨・木) I補* 1521kcal たんぱく質 53.9g 脂質 32.3g 炭水化物 261.3g 食塩 6.7g 加糖量 680mg 鉄 9mg	御飯 あじのきのご蒸し 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え みそ汁 (なす・絹さや) I補* 1486kcal たんぱく質 55.5g 脂質 35.9g 炭水化物 241.2g 食塩 7g 加糖量 899mg 鉄 9.4mg	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 しろなのナムル 中華スープ (大根・に) I補* 1425kcal たんぱく質 55.2g 脂質 34.8g 炭水化物 231.4g 食塩 7.4g 加糖量 833mg 鉄 10.2mg	御飯 かに入り卵焼き中華あ 青梗菜炒め ブロッコリーの香味和 中華スープ (玉葱・筍) I補* 1529kcal たんぱく質 56g 脂質 41.2g 炭水化物 241.9g 食塩 6g 加糖量 890mg 鉄 8.9mg
	令和05年02月11日(土)	令和05年02月12日(日)	令和05年02月13日(月)	令和05年02月14日(火)	令和05年02月15日(水)	
朝	御飯 とりつくね 長芋とろろ ふりかけ(たらこ) みそ汁 (わかめ・じゃが) ヨーグルト	御飯 高野たまご巻き オクラのなめたけ和え 白花豆 みそ汁 (人参・うず巻き) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁 (豆腐・長葱) ジュア	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め物 香の物(きゅうり漬け) みそ汁 (なめこ・小松菜) カルシウム牛乳	御飯 白菜とツナの炒め物 もやしのサラダ 金山寺みそ みそ汁 (南瓜・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(たらこ) みそ汁 (オクラ・えの) カルシウム牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ缶(パイナップル)	御飯 めだいのバター醤油焼 さつま揚げとかぶの煮 フルーツ (バナナ)	御飯 ミートローフ グリーンサラダ フルーツ缶(白桃)	麦ご飯 ささみフライ&コロッケ フレンチサラダ フルーツ缶(カクテル)	菜めし たらの和風ムニエル 畑菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(みかん)
おやつ	シュークリーム	今川焼き	チョコレート饅頭	おかき	フルーツパフェ	
夕	御飯 白身魚のチーズ焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのドレッシング和え みそ汁 (青菜・なめこ) I補* 1507kcal たんぱく質 55.3g 脂質 39.7g 炭水化物 235.7g 食塩 6.3g 加糖量 653mg 鉄 10.4mg	麦ご飯 牛肉のしぐれ煮 豆腐しゅうまい 畑菜のお浸し みそ汁 (椎茸・冬瓜) I補* 1458kcal たんぱく質 59.7g 脂質 33.5g 炭水化物 237.8g 食塩 5.4g 加糖量 891mg 鉄 11.2mg	御飯 海老と厚揚げの旨煮 レバーと牛蒡の炒め物 白菜の和え物 中華スープ (春雨・木) I補* 1521kcal たんぱく質 53.9g 脂質 32.3g 炭水化物 261.3g 食塩 6.7g 加糖量 680mg 鉄 9mg	御飯 あじのきのご蒸し 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え みそ汁 (なす・絹さや) I補* 1486kcal たんぱく質 55.5g 脂質 35.9g 炭水化物 241.2g 食塩 7g 加糖量 899mg 鉄 9.4mg	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 しろなのナムル 中華スープ (大根・に) I補* 1425kcal たんぱく質 55.2g 脂質 34.8g 炭水化物 231.4g 食塩 7.4g 加糖量 833mg 鉄 10.2mg	御飯 かに入り卵焼き中華あ 青梗菜炒め ブロッコリーの香味和 中華スープ (玉葱・筍) I補* 1529kcal たんぱく質 56g 脂質 41.2g 炭水化物 241.9g 食塩 6g 加糖量 890mg 鉄 8.9mg
	令和05年02月16日(木)	令和05年02月17日(金)	令和05年02月18日(土)	令和05年02月19日(日)		
朝	御飯 卵とじ 青菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁 (かぶ・ねぎ) ヨーグルト	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁 (うず巻き麵・長葱) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね しろなのお浸し ゆずみそ みそ汁 (人参・おつゆ) ジュア	御飯 オムレツ 畑菜のくるみ和え あみ佃煮 みそ汁 (椎茸・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 春菊のごまよごし 赤しその実漬け みそ汁 (おつゆ麵・えの) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーのしらす炒り うめびしお みそ汁 (じゃが芋・大根) カルシウム牛乳
昼	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	<バレンタイン> バターライス ハヤシライス キャロットサラダ フルーツヨーグルト コンソメ (コーン・青梗菜)	十五穀米 白身魚の香味焼き キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 松風焼き もやしの和風マヨ和え フルーツ缶 (黄桃)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソー 冬瓜の煮物 フルーツ(オレンジ)	菜めし あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご)
おやつ	芋ようかん	ハートのチョコプリン	吹雪饅頭	おかき	杏仁豆腐	
夕	御飯 かれいの生姜焼き キャベツのベーコン炒め カリフラワーの甘酢漬け みそ汁 (里芋・水菜) I補* 1431kcal たんぱく質 56.6g 脂質 28.2g 炭水化物 242.5g 食塩 5.7g 加糖量 532mg 鉄 10.2mg	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え みそ汁 (さつまいも・大根) I補* 1575kcal たんぱく質 55.9g 脂質 41g 炭水化物 253.8g 食塩 8.3g 加糖量 992mg 鉄 10.1mg	御飯 豚肉の南部焼き 畑菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁 (豆腐・長葱) I補* 1508kcal たんぱく質 56.3g 脂質 37.7g 炭水化物 240.4g 食塩 5.4g 加糖量 674mg 鉄 12.6mg	麦ご飯 さばの塩麹焼き かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し みそ汁 (なす・絹さや) I補* 1519kcal たんぱく質 60.1g 脂質 45.3g 炭水化物 227.1g 食塩 7.4g 加糖量 856mg 鉄 9.2mg	御飯 さわらの山椒焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の錦糸和え みそ汁 (玉葱・油揚げ) I補* 1494kcal たんぱく質 59g 脂質 32.4g 炭水化物 248.1g 食塩 6g 加糖量 856mg 鉄 9.2mg	御飯 回鍋肉 焼売 畑菜のナムル 中華スープ (木耳・に) I補* 1419kcal たんぱく質 54.1g 脂質 34.1g 炭水化物 234.9g 食塩 7.9g 加糖量 876mg 鉄 8.5mg
	令和05年02月20日(月)	令和05年02月21日(火)	令和05年02月22日(水)	令和05年02月23日(木)	令和05年02月24日(金)	
朝	御飯 卵とじ 青菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁 (かぶ・ねぎ) ヨーグルト	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁 (うず巻き麵・長葱) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね しろなのお浸し ゆずみそ みそ汁 (人参・おつゆ) ジュア	御飯 オムレツ 畑菜のくるみ和え あみ佃煮 みそ汁 (椎茸・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 春菊のごまよごし 赤しその実漬け みそ汁 (おつゆ麵・えの) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーのしらす炒り うめびしお みそ汁 (じゃが芋・大根) カルシウム牛乳
昼	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	<バレンタイン> バターライス ハヤシライス キャロットサラダ フルーツヨーグルト コンソメ (コーン・青梗菜)	十五穀米 白身魚の香味焼き キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 松風焼き もやしの和風マヨ和え フルーツ缶 (黄桃)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソー 冬瓜の煮物 フルーツ(オレンジ)	菜めし あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご)
おやつ	芋ようかん	ハートのチョコプリン	吹雪饅頭	おかき	杏仁豆腐	
夕	御飯 かれいの生姜焼き キャベツのベーコン炒め カリフラワーの甘酢漬け みそ汁 (里芋・水菜) I補* 1431kcal たんぱく質 56.6g 脂質 28.2g 炭水化物 242.5g 食塩 5.7g 加糖量 532mg 鉄 10.2mg	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え みそ汁 (さつまいも・大根) I補* 1575kcal たんぱく質 55.9g 脂質 41g 炭水化物 253.8g 食塩 8.3g 加糖量 992mg 鉄 10.1mg	御飯 豚肉の南部焼き 畑菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁 (豆腐・長葱) I補* 1508kcal たんぱく質 56.3g 脂質 37.7g 炭水化物 240.4g 食塩 5.4g 加糖量 674mg 鉄 12.6mg	麦ご飯 さばの塩麹焼き かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し みそ汁 (なす・絹さや) I補* 1519kcal たんぱく質 60.1g 脂質 45.3g 炭水化物 227.1g 食塩 7.4g 加糖量 856mg 鉄 9.2mg	御飯 さわらの山椒焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の錦糸和え みそ汁 (玉葱・油揚げ) I補* 1494kcal たんぱく質 59g 脂質 32.4g 炭水化物 248.1g 食塩 6g 加糖量 856mg 鉄 9.2mg	御飯 回鍋肉 焼売 畑菜のナムル 中華スープ (木耳・に) I補* 1419kcal たんぱく質 54.1g 脂質 34.1g 炭水化物 234.9g 食塩 7.9g 加糖量 876mg 鉄 8.5mg

	令和05年02月13日(月)	令和05年02月14日(火)	令和05年02月15日(水)	令和05年02月16日(木)	令和05年02月17日(金)	令和05年02月18日(土)	令和05年02月19日(日)
朝	御飯 卵とじ 青菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁 (かぶ・ねぎ) ヨーグルト	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁 (うず巻き麵・長葱) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね しろなのお浸し ゆずみそ みそ汁 (人参・おつゆ) ジュア	御飯 オムレツ 畑菜のくるみ和え あみ佃煮 みそ汁 (椎茸・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 春菊のごまよごし 赤しその実漬け みそ汁 (おつゆ麵・えの) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーのしらす炒り うめびしお みそ汁 (じゃが芋・大根) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラの和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁 (菜の花・なめこ) カルシウム牛乳
昼	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	<バレンタイン> バターライス ハヤシライス キャロットサラダ フルーツヨーグルト コンソメ (コーン・青梗菜)	十五穀米 白身魚の香味焼き キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 松風焼き もやしの和風マヨ和え フルーツ缶 (黄桃)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソー 冬瓜の煮物 フルーツ(オレンジ)	菜めし あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のオニオンソースが スパゲティサラダ フルーツ缶(パイナップル)
おやつ	芋ようかん	ハートのチョコプリン	吹雪饅頭	おかき	杏仁豆腐	焼きドーナツ	たい焼き
夕	御飯 かれいの生姜焼き キャベツのベーコン炒め カリフラワーの甘酢漬け みそ汁 (里芋・水菜) I補* 1431kcal たんぱく質 56.6g 脂質 28.2g 炭水化物 242.5g 食塩 5.7g 加糖量 532mg 鉄 10.2mg	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え みそ汁 (さつまいも・大根) I補* 1575kcal たんぱく質 55.9g 脂質 41g 炭水化物 253.8g 食塩 8.3g 加糖量 992mg 鉄 10.1mg	御飯 豚肉の南部焼き 畑菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁 (豆腐・長葱) I補* 1508kcal たんぱく質 56.3g 脂質 37.7g 炭水化物 240.4g 食塩 5.4g 加糖量 674mg 鉄 12.6mg	麦ご飯 さばの塩麹焼き かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し みそ汁 (なす・絹さや) I補* 1519kcal たんぱく質 60.1g 脂質 45.3g 炭水化物 227.1g 食塩 7.4g 加糖量 856mg 鉄 9.2mg	御飯 さわらの山椒焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の錦糸和え みそ汁 (玉葱・油揚げ) I補* 1494kcal たんぱく質 59g 脂質 32.4g 炭水化物 248.1g 食塩 6g 加糖量 856mg 鉄 9.2mg	御飯 回鍋肉 焼売 畑菜のナムル 中華スープ (木耳・に) I補* 1419kcal たんぱく質 54.1g 脂質 34.1g 炭水化物 234.9g 食塩 7.9g 加糖量 876mg 鉄 8.5mg	御飯 めばるの香味蒸し じゃが芋の含め煮 白菜のドレッシングがけ みそ汁 (かぶ葉・もやし) I補* 1503kcal たんぱく質 57.2g 脂質 36.2g 炭水化物 243.1g 食塩 5.5g 加糖量 910mg 鉄 8.7mg

# 2月の予定献立



	令和05年02月20日(月)	令和05年02月21日(火)	令和05年02月22日(水)	令和05年02月23日(木)	令和05年02月24日(金)	令和05年02月25日(土)	令和05年02月26日(日)
朝	御飯 スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(うず巻き麩・ねぎ) ヨーグルト	御飯 さつま揚げと里芋の煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(南瓜・みつ葉) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 オクラのなめたけ和え あみ佃煮 みそ汁(小松菜・人参) ジョア	御飯 納豆 ちくわとしろなの煮浸し 香の物(しば漬) みそ汁(おつゆ麩・相) カルシウム牛乳	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め 大根のドレッシングがけ ふりかけ(のりたま) みそ汁(かぶ葉・うず巻き麩) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール カリフラワーの和え物 金山寺みそ みそ汁(青菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 春菊のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚のマスタード焼 畑菜のごま和え フルーツ缶(みかん)	肉うどん 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(カクテル)	御飯 白身魚の南蛮漬 ブロッコリーの和風も フルーツ(せとか)	御飯 豚肉のハニーマスタード焼 もやしのサラダ フルーツ缶(白桃)	わかめご飯 ベーコンのキッシュ オニオンサラダ フルーツ缶(洋梨)	十五穀米 白身魚&ホタテ風味フ 里芋の煮物 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 青梗菜のナムル フルーツ缶(黄桃)
おやつ	和風パンケーキ	黒糖ゼリー	どら焼き	おかし	ライチゼリー	かすてら饅頭	メロンゼリー
夕	御飯 彩り擬製豆腐 あんかけビーフン カリフラワーサラダ 中華スープ(木耳・青菜)	御飯 めめけの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え お吸物(さつまいも・大根葉)	麦ご飯 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 野菜サラダ お吸物(とろろ昆布・蒲鉾)	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋のバター炒め キャベツの和え物 お吸物(はんぺん・絹さや)	御飯 鶏肉の野菜あんかけ ひじきの五目煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁(白菜・えのき)	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 豚肉とかぶの旨煮 アスパラのフレンチサ みそ汁(菜の花・わかめ)	御飯 かれいの煮付け 厚揚げと大根の味噌炒め ポテトサラダ お吸物(豆苗・はんぺん)
	1517kcal	1456kcal	1512kcal	1532kcal	1534kcal	1617kcal	1495kcal
	54.8g	55g	55.4g	61.8g	55.2g	61.6g	52.9g
	44.7g	33.8g	37.1g	41.3g	39.4g	33.4g	40g
	230.4g	238g	245.3g	236.7g	247.4g	271.9g	237.5g
	6.4g	7.6g	5.8g	6.8g	7.4g	6.9g	6.6g
	646mg	855mg	1104mg	798mg	842mg	888mg	842mg
	11.6mg	8.8mg	6.1mg	9mg	9mg	13.2mg	8mg
	700mg	848mg	710mg	1063mg	932mg	735mg	995mg
	13.2mg	10mg	13.1mg	11.2mg	11.5mg	16.4mg	10.4mg
朝	御飯 豆腐の含め煮 ほうれん草とツナの和え 茶福豆 みそ汁(里芋・いんげん) ヨーグルト	御飯 スクランブルエッグ オクラのお浸し 昆布佃煮 みそ汁(しろ菜・人参) カルシウム牛乳					
昼	御飯 たらものニエル ラタトゥイユ フルーツ缶(マンゴー) いちごババロア	御飯 ポークカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト ようかん					
おやつ	御飯 鶏肉の生姜焼き さつまいものミルク煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(えのき・おつゆ)	麦ご飯 あじの野菜蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のマヨネーズ和え みそ汁(春菊・もやし)					
	1581kcal	1568kcal					
	55g	59.1g					
	39.4g	40.7g					
	258.7g	249.2g					
	4.9g	7.7g					
	724mg	911mg					
	11mg	9.3mg					

## 節分？って？

『節分』という言葉には「季節を分ける」という意味があるのだそう。  
昔の日本では、春は一年のはじまりとされ春が始まる前の日。  
冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。  
(暦の上で春が始まる日を「立春」(2月4日頃)と呼びます)

節分に行く豆まきの意味は・・・

「悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むため」  
鬼は「悪いもの」のことで目には見えないものですが、歴史を経て  
現在の角のある鬼が出来上がったそうです。

悪いものを追い出すために使う豆…

