

2月の予定献立表

やよいほうむ

		令和06年02月01日(木)	令和06年02月02日(金)	令和06年02月03日(土)	令和06年02月04日(日)		
朝	 <p>☆節分(2月3日)とは? 節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と言う意味をこめて、悪いものを追い出す日。邪気祓いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。 ☆どうして節分は2月3日なの? 節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったのです。 ちなみに暦の上で春が始まる日を「立春(りっしゅん)」(2月4日ごろ)と呼びます。</p> 	食パン スクランブルエッグ あんずジャム 牛乳	御飯 五目卵焼きあんかけ ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳		
昼		<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 菜の花のごま味噌和え 茶碗蒸し お吸物(ほうれん草・手毬麩)	御飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーとウインナーの炒め物 フルーツヨーグルト みそ汁(大根葉・おつゆ麩)	<節分> ちらし寿司 春菊のゆず風味和え きなこミルクムース いわしのつみれ汁	御飯 親子煮 ポテトサラダ ビタミンゼリー お吸物(小花麩・ほうれん草)		
おやつ		練り切り	杏仁豆腐	節分プリン	バナラクレープ		
夕		御飯 鶏肉のオニオンソースがけ ハムともやしの炒め物 いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ(青梗菜・人参)	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮物 キャベツの甘酢漬け お吸物(花麩・ねぎ)	御飯 豚肉の南部焼き 青梗菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 あじのさっぱり煮 なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え みそ汁(白玉麩・油揚げ)		
栄養価		1586kcal	1550kcal	1536kcal	1609kcal		
		64.2g	59.8g	55g	63.5g		
		55.8g	34.8g	42.4g	47.8g		
		212.3g	254.6g	237.7g	236.1g		
		7.6g	5.8g	4.7g	5.4g		
	令和06年02月05日(月)	令和06年02月06日(火)	令和06年02月07日(水)	令和06年02月08日(木)	令和06年02月09日(金)	令和06年02月10日(土)	令和06年02月11日(日)
朝	御飯 ちくわの炒り煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 かに風味卵焼き ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン チャウダー マーガリン 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め物 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(のりたま) 牛乳
昼	御飯 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) みそ汁(花麩・ねぎ)	御飯 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	肉うどん 大豆とひじきの煮物 かぶのサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉のマーマレード炒め オニオンサラダ フルーツ缶(カクテル) お吸物(うずまき麩・大根葉)	御飯 チキンカレー グリーンサラダ フルーツ缶(白桃) コンソメスープ(もやし・ほうれん草)	御飯 銀たらの和風ムニエル 里芋の煮物 フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(きぬさや・じゃが芋)	御飯 海老と厚揚げの塩炒め 餃子 ぶどうゼリー みそ汁(豆腐・しめじ)
おやつ	<スイーツコレクション> ティラミス	カステラ	今川焼き	ほうじ茶プリン	チョコレート饅頭	フルーツキャロットゼリー	ロールケーキ
夕	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ お吸物(白玉麩・大根葉)	御飯 かれいのみそチーズ焼き 青梗菜の煮浸し 青梗菜のドレッシング和え お吸物(そうめん・大根葉)	御飯 鶏肉とごぼうの甘辛煮 豆腐しゅうまい キャベツのお浸し みそ汁(椎茸・おつゆ麩)	御飯 あじのきのこ蒸し かぼちゃのそぼろあんかけ かぶの和風和え みそ汁(おつゆ麩・きぬさや)	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・蒲鉾)	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 もやしの和風マヨ和え 中華スープ(大根・きぬさや)	御飯 かに入り卵焼き中華あんかけ 青梗菜炒め ブロッコリーの香味和え 中華スープ(玉葱・しいたけ)
栄養価	1622kcal	1530kcal	158kcal	1565kcal	1575kcal	1585kcal	1597kcal
	59.4g	57g	68.0g	64.4g	58.5g	56.9g	62.4g
	50.4g	39.6g	41.6g	43.5g	37.5g	50.3g	44g
	242.3g	239.9g	240.2g	237.8g	258.4g	236.2g	242.7g
	5.6g	5.6g	8.6g	6.4g	6.5g	5.5g	6.2g

	令和06年02月12日(月)	令和06年02月13日(火)	令和06年02月14日(水)	令和06年02月15日(木)	令和06年02月16日(金)	令和06年02月17日(土)	令和06年02月18日(日)							
朝	御飯 だし巻卵 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	食パン 野菜のミートソース煮 いちごジャム 牛乳	御飯 えびの卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ(のりたま) 牛乳							
昼	御飯 白身魚の葱塩焼き マカロニサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	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) お吸物(とろろ昆布・きぬさや)	<バレンタイン> エビピラフ ハートのハンバーグ キャロットサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(コーン・白菜)	御飯 さばのバター醤油焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(青梗菜・とろろ昆布)	御飯 鶏肉の香味蒸し キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(大根葉・大根)	御飯 松風焼き 青梗菜のナムル フルーツ缶(黄桃) お吸物(青梗菜・蒲鉾)	御飯 あじのかば焼き ブロッコリーサラダ レモンゼリー みそ汁(大根葉・うず巻き麩)							
おやつ	ゆずムース	芋ようかん	ココアプリン	ドームケーキ	ロールケーキ	<えらべるおやつ> ・チョコパン ・プリン	蒸しパン							
夕	御飯 豚肉の味噌炒め じゃが芋のえびあんかけ キャベツのドレッシング和え お吸物(小花麩・青菜)	御飯 かれいの生姜煮 さつま芋のりんご煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(里芋・うずまき麩)	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え みそ汁(さつまいも・大根葉)	御飯 鶏肉の揚げおろし煮 里芋のあんかけ 青菜としめじのお浸し みそ汁(おつゆ麩・きぬさや)	御飯 豚肉のマヨポン酢炒め 豆腐しゅうまい 白菜のゆかり和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 さばの柚庵焼き 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)	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)							
栄養価	I kcal	1559kcal	I kcal	1547kcal	I kcal	1548kcal	I kcal	1584kcal	I kcal	1539kcal	I kcal	1637kcal	I kcal	1542kcal
	蛋白質	57.7g	蛋白質	60.2g	蛋白質	62.8g	蛋白質	57.7g	蛋白質	66.7g	蛋白質	64.1g	蛋白質	57.1g
	脂質	46.6g	脂質	30.4g	脂質	39.2g	脂質	48.2g	脂質	43.3g	脂質	46.5g	脂質	43.8g
	炭水化物	232g	炭水化物	260.7g	炭水化物	241.2g	炭水化物	237.1g	炭水化物	225.6g	炭水化物	249.3g	炭水化物	239.1g
	食塩相当	5.1g	食塩相当	4.3g	食塩相当	6.1g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.5g	食塩相当	6.1g	食塩相当	5.7g
	令和06年02月19日(月)	令和06年02月20日(火)	令和06年02月21日(水)	令和06年02月22日(木)	令和06年02月23日(金)	令和06年02月24日(土)	令和06年02月25日(日)							
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	食パン ミートボール ブルーベリージャム 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 さつまあげとピーマンの炒め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 ふりかけ(さけ) 牛乳							
昼	御飯 揚げ豆腐の野菜あん かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(キャベツ・しめじ)	きつねそば 肉じゃが キャベツの柚子サラダ フルーツ缶(カクテル)	<セレクト食> 御飯 Aいわしハンバーグのマスタード焼き Bいわしハンバーグの野菜あんかけ 青梗菜のごま和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(長葱・大根)	御飯 豚肉のハニーマスタード焼き もやしのサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(青梗菜・玉葱)	御飯 ミートポテトグラタン ブロッコリーの和風和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(ほうれん草・白玉麩)	<郷土料理・熊本県> 高菜飯 カリフラワーの洋風炒め フルーツ缶(マンゴー) タイピーエン(中華風春雨スープ)	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 青梗菜のナムル オレンジゼリー 中華スープ(卵・白ねぎ)							
おやつ	吹雪饅頭	スイートポテト	黒糖ゼリー	今川焼き	バナナクレープ	蒸しパン	ココアワッフル							
夕	御飯 かに玉 肉しゅうまい カリフラワーサラダ 中華スープ(ほうれん草・玉葱)	御飯 彩り擬製豆腐 あんかけビーフン いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(えのき・青菜)	御飯 あじの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 青菜のおかかマヨ和え みそ汁(さつまいも・大根葉)	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(うずまき麩・きぬさや)	御飯 回鍋肉 焼売 青梗菜のナムル 中華スープ(春雨・白ネギ)	御飯 鶏肉の葱塩焼き じゃが芋のあんかけ煮 野菜サラダ お吸物(とろろ昆布・蒲鉾)	御飯 豆腐ハンバーグ 豚肉とかぶの旨煮 いんげんのフレンチサラダ みそ汁(キャベツ・白玉麩)							
栄養価	I kcal	1655kcal	I kcal	1578kcal	I kcal	1531kcal	I kcal	1578kcal	I kcal	1607kcal	I kcal	1567kcal	I kcal	1624kcal
	蛋白質	61.7g	蛋白質	59.2g	蛋白質	53.7g	蛋白質	61.7g	蛋白質	62.7g	蛋白質	53g	蛋白質	66g
	脂質	38.2g	脂質	48.6g	脂質	40g	脂質	47.2g	脂質	44.7g	脂質	45g	脂質	46.9g
	炭水化物	273.1g	炭水化物	231.3g	炭水化物	242.3g	炭水化物	232.8g	炭水化物	246.5g	炭水化物	241.7g	炭水化物	241.9g
	食塩相当	4.7g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	5.6g	食塩相当	7.1g

	令和06年02月26日(月)	令和06年02月27日(火)	令和06年02月28日(水)	令和06年02月29日(木)				
朝	御飯 ちくわの炒め煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(しそ) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー りんごジャム 牛乳				
昼	御飯 ミートローフ コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(いんげん・ベーコン)	御飯 白身魚のムニエル ラタトゥイユ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(玉葱・青梗菜)	御飯 フライ盛り合わせ 里芋の煮物 フルーツ缶(りんご) お吸物(ねぎ・そうめん)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(青梗菜・春雨)				
おやつ	メロンゼリー	いちごババロア	ようかん	どらやき				
夕	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(きぬさや・おつゆ麩)	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・おつゆ麩)	御飯 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(白菜・うずまき麩)	御飯 鶏肉のタルタル焼き カリフラワーのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(コーン・青菜)				
栄養価	1人分 -	1573kcal	1人分 -	1628kcal	1人分 -	1627kcal	1人分 -	1618kcal
	蛋白質	57.4g	蛋白質	56.5g	蛋白質	58.2g	蛋白質	57g
	脂質	41.3g	脂質	44.3g	脂質	42.9g	脂質	55.5g
	炭水化物	246.9g	炭水化物	255.9g	炭水化物	256.9g	炭水化物	229.9g
	食塩相当	5.7g	食塩相当	4.5g	食塩相当	6.3g	食塩相当	5.8g



“バレンタインデー”
バレンタインデーはキリスト教圏の祝いで、主に欧米で、毎年2月14日に行われるカップルが愛を祝う日とされている。
家族や親友などと祝う人もいます。

