

	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○蒸し物 (じゃがバター茶巾・サラダ菜) ○蒨の醤油漬け (ふき・糸鰹) ○青じそ醤油和え (ちんげん菜・黄ピーマン・しそ) ○しば漬け木耳 (きくらげ・胡瓜・生姜) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○納豆 (納豆・長葱) ○炒め煮 (いんげん・蒲鉾) ○サラダ (南瓜サラダ) ○フルーツ (りんご) ○牛乳	○パン (バターロール・ミルクボール) ○オニオンスープ (玉葱・赤ピーマン・グリーンピース) ○ほうれん草ソテー (ほうれん草・コーン・ベーコン) ○スパゲティーサラダ (スパゲティ・玉葱・人参) ○苺ジャム ○リンゴジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・人参) ○鮭の塩焼き (さけ・しそ) ○胡麻和え (いんげん・白胡麻) ○フルーツ (あんず缶) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・油揚げ) ○煮物 (ごぼう巻き・生麩) ○辛子和え (小松菜・もやし) ○煮豆 (うぐいす豆) ○しばわかめ (茎わかめ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・玉葱) ○ひじき納豆 (納豆・ひじき) ○煮物 (切干大根煮) ○お浸し (菜の花・菊・白胡麻) ○フルーツ (白桃缶) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・にら) ○煮合わせ (彩信田・人参) ○ごぼうサラダ (ごぼう) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○ふりかけ (瀬戸風味) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・しめじ・コーン) ○鶏肉チリソース (鶏もも・長葱・グリーンピース) ○オイスター炒め (タアサイ・玉葱・人参) ○もやし和え (もやし・豆苗・白胡麻) ○フルーツ (キウイフルーツ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・あさり) ○鶏肉生姜焼き (鶏もも・しそ・がり) ○じゃが芋バター煮 (じゃが芋・人参・グリーンピース) ○しその実和え (小松菜・赤ピーマン・しその実) ○海老佃煮 (あみ佃煮)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・わかめ) ○肉豆腐 (豚肩ロース・木綿豆腐・玉葱・いんげん・椎茸・生麩) ○人参たらこ炒め (人参・たらこ) ○お浸し (ちんげん菜・糸鰹) ○漬物 (べったら漬け)	○親子丼 (精白米・鶏もも・筍・玉葱・なると・干し椎茸・卵・三つ葉・のり) ○味噌汁 (南瓜・絹さや) ○香味醤油和え (えび・菜の花・長葱) ○生姜和え (白菜・胡瓜・人参・生姜)	Bはパン禁の方 A: サンドイッチセット クリームシチュー サラダ カラフル寒天 B: 海老バーグセット ご飯 クリームシチュー サラダ カラフル寒天	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○和風ハンバーグ (豚挽き肉・牛挽肉・玉葱・大根・白胡麻・ミニトマト) ○里芋煮 (里芋・人参・さつま揚げ・枝豆) ○柚子和え (小松菜・黄ピーマン・柚子) ○漬物 (青かつぱ)	○御飯 (精白米) ○かき玉汁 (卵・三つ葉) ○鮭味噌漬け焼き (さけ・しそ) ○ひじき煮 (ひじき・さつま揚げ・人参・白滝・グリーンピース) ○豚とキャベツ辛子和え (豚肩ロース・キャベツ・赤ピーマン) ○フルーツ (キウイフルーツ)
おやつ	○キャラメルクリームどら焼き	○苺ババロア (苺ミックス粉・牛乳)	○フルーツ2点盛り (オレンジ・バナナ)	○ミルクまんじゅう	○バナナ蒸しケーキ	○黒ごまおやき	○ミニたい焼き
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・人参) ○鯖の塩焼き (さば・はじかみ) ○青菜と牛の煮浸し (小松菜・牛ばら) ○梅わさ和え (長芋・梅干し・万能葱) ○漬物 (たくあん)	○薩摩芋ご飯 (精白米・さつま芋・黒胡麻) ○味噌汁 (大根・ほうれん草) ○巾着煮 (小揚げ・人参・ピーマン・卵・スパゲティ・わかめ) ○温野菜 (かぶ・ブロッコリー・黄ピーマン) ○トマトの三杯酢 (トマト・きのこミックス・玉葱)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・ピーマン・茄子・大根・生姜) ○天つゆ ○磯和え (菜の花・赤蒲鉾・のり) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・玉葱) ○豚の角煮 (豚ばら・昆布・卵・絹さや・生麩) ○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・万能葱) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸) ○梅干し (田舎梅)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・椎茸) ○豚肉和風おろしソテー (豚肩ロース・玉葱・大根・万能葱・トマト) ○蕪の土佐煮 (かぶ・人参・糸鰹) ○わさび酢和え (胡瓜・菊) ○漬物 (しその実)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麩・ほうれん草) ○赤魚胡麻味噌煮 (あかうお・白胡麻・人参) ○薩摩芋の香り揚げ (さつま芋・青のり・けしの実) ○梅おかか和え (もやし・赤ピーマン・豆苗・梅干し・糸鰹) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白菊蓴・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)	Bは麺禁の方 A: かき揚げそばセット おにぎり 南瓜の煮物 酢味噌和え B: ホッケたまり漬け焼き ゆかりご飯 清まし汁 南瓜の煮物 酢味噌和え
栄養目安	【エネルギー】 1625kcal 【蛋白質】 58.4g 【脂質】 43.1g 【炭水化物】 243.3g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 1656kcal 【蛋白質】 61.8g 【脂質】 35.3g 【炭水化物】 266.2g 【塩分】 8.7g	【エネルギー】 1651kcal 【蛋白質】 55.3g 【脂質】 48.7g 【炭水化物】 244.8g 【塩分】 8.1g	【エネルギー】 1602kcal 【蛋白質】 62.4g 【脂質】 37.9g 【炭水化物】 243.7g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】 A:1637kcal B:1659kcal 【蛋白質】 A:54.8g B:63.5g 【脂質】 A:43.7g B:38.2g 【炭水化物】 A:252.6g B:257.9g 【塩分】 A:8.4g B:8.5g	【エネルギー】 1617kcal 【蛋白質】 59.5g 【脂質】 32.1g 【炭水化物】 264.3g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 A:1644kcal B:1603kcal 【蛋白質】 A:56.7g B:63.0g 【脂質】 A:40.4g B:33.2g 【炭水化物】 A:258.9g B:256.6g 【塩分】 A:10.7g B:8.4g

※都合によりメニューを変更する場合があります。
 ご了承ください。

ごまにはビタミンB1・E、カルシウム、鉄分、亜鉛などが含まれます。また、リノール酸、オレイン酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸を含んでいますので血液中のコレステロールを減らし、血行を良くする働きがあります。更にセレン、セサミノールという、抗酸化作用を持つ成分が含まれるので、ビタミンEとの相乗効果でガン予防が期待できます。

ごまの栄養成分と働き

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵

2021年

週 間 南 犬 立 表

	1 月 31 日(日)	2 月 1 日(月)	2 月 2 日(火)	2 月 3 日(水)	2 月 4 日(木)	2 月 5 日(金)	2 月 6 日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・玉葱) ○ミートボール甘酢あん (豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・サラダ菜) ○おかか和え (ほうれん草・人参・鰹節) ○フルーツ (黄桃缶) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・人参) ○納豆 (納豆・万能葱) ○煮浸し (小松菜・しらす干し) ○酢の物 (春雨・木耳・菜の花・せり・えのき茸・人参) ○漬物 (しその実漬) ○牛乳	○パン (レーズンパンズ) ○ミネストローネ (玉葱・人参・トマト・じゃが芋・セロリ・ペーコン・マカロニ・グリーンピース) ○プレーンオムレツ (卵・サニーレタス) ○二色サラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ○フルーツ (りんご) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・油揚げ) ○赤魚粕漬焼き (あかうお・酒粕) ○野菜のペペロンチーノ (スナップエンドウ・ブロッコリー・グリーンアスパラ・赤パプリカ) ○お浸し (白菜・鰹節) ○漬物 (たくあん) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・玉葱) ○炊き合わせ (がんも・絹さや) ○胡麻和え (いんげん・白胡麻) ○昆布巻き (昆布・にしん) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・椎茸) ○めかぶ納豆 (納豆・めかぶ) ○茄子の炒め煮 (茄子・人参・さつま揚げ) ○梅羽衣 (白茹藕・梅干し・しその実) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (生揚げ・わかめ) ○さんまの蒲焼 (さんま) ○ひじきと野菜の彩煮 (ひじき・人参・枝豆・大豆・レッドキニー・油揚げ・椎茸) ○ポン酢和え (ちんげん菜・人参) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・なめこ) ○焼肉風 (牛ばら・牛肩ロース・玉葱・もやし・ピーマン・赤ピーマン) ○胡麻煮 (さつま芋・人参・いんげん・白胡麻) ○甘酢和え (かぶ・菊) ○フルーツ (オレンジ)	Bは麺禁の方 A: きしめんセット おにぎり 田楽豆腐 あんみつ B: 炊き合わせセット わかめご飯 清まし汁 田楽豆腐 あんみつ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・椎茸) ○鰯の竜田揚げ (さわら・生姜・はじかみ) ○落の煮物 (ふき・人参・油揚げ) ○胡桃和え (ちんげん菜・赤ピーマン・くるみ) ○磯わかめ (茎わかめ・白胡麻)	○のり巻き (精白米・胡瓜・チーズ・ツナ・干椎茸・かんぴょう・卵・桜でんぶ・紅生姜・ほうれん草・のり・甘酢生姜) ○清まし汁 (花びら・菜の花) ○山椒味噌かけ (ロマネスコ・香り箱・山椒・生麩) ○杏仁ポンチ (杏仁ミックス・キウイフルーツ・みかん缶・フルーツカクテル缶)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・卵) ○鶏の香味焼き (鶏もも・長葱・レモン・赤ピーマン・パセリ) ○変わり金平牛蒡 (ごぼう・人参・ピーマン) ○おくらとろろ (長芋・おくら) ○しばわかめ (茎わかめ)	Bはカレー禁・お粥の方 A: ポークカレーセット コンソメスープ ビーンズサラダ 福神漬け フルーツ2点盛り B: ポークチャップセット コンソメスープ ビーンズサラダ 福神漬け フルーツ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・おくら) ○鶏の唐揚げ (鶏もも・キャベツ・トマト・レモン) ○蕪の含め煮 (かぶ・人参) ○ピーナッツ和え (春菊・黄ピーマン・ピーナッツ) ○たらこと昆布の佃煮 (たらこ・昆布)
おやつ	○桃まん	○パウンドケーキ	○カエデの実	○節分豆 (小豆・甘納豆・卵ボーロ)	○大納言黒ようかん	○あんドーナツ	○コーヒゼリー (コーヒーマックス・生クリーム・チェリー缶)
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・おくら) ○炒り鶏 (鶏もも・ごぼう・人参・黒茹藕・菊・干椎茸・いんげん) ○生姜あんかけ (大根・万能葱) ○胡麻だれかけ (菜の花・白胡麻) ○しば漬け木耳 (胡瓜・黒木耳)	○生姜ご飯 (精白米・生姜・油揚げ・のり) ○味噌汁 (白菜・しめじ) ○銀鰯のみりん焼き (ぎんがれい・はじかみ) ○蓮根炒り煮 (れんこん・白滝・人参・いんげん) ○わさび和え (菜の花・赤蒲鉾)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・庄内麩) ○鶏のにんにく醤油焼き (鶏もも・にんにく・しそ・甘酢生姜) ○ピリ辛炒め (いんげん・人参・唐辛子) ○胡麻酢和え (キャベツ・胡瓜・竹輪・わかめ・白胡麻) ○漬物 (野沢菜漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・人参) ○フライ盛り合わせ (南瓜・豚挽肉・玉葱・えび・サラダ菜・トマト) ○カレー炒め (キャベツ・黄ピーマン・赤蒲鉾) ○酢の物 (胡瓜・かにかま) ○漬物 (献上漬け)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (あさり・絹さや) ○ぶり大根 (ぶり・大根・人参・生姜・万能葱) ○白菜と生揚げ炒め (白菜・黄ピーマン・生揚げ) ○酢味噌かけ (人参・菜の花) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・なめこ) ○ホイル包み焼き (たら・長葱・いんげん・菊・赤ピーマン・レモン) ○大根そぼろ煮 (鶏挽肉・大根・人参・グリーンピース) ○辛子和え (小松菜・菊) ○漬物 (ミックス漬け)	Bは麺禁の方 A: 味噌煮込みうどんセット おにぎり 薩摩芋煮 香り漬け B: 鯖の照り焼き定食 青菜ご飯 味噌汁 薩摩芋煮 香り漬け
栄養目安	【エネルギー】 1653kcal 【蛋白質】 53.1g 【脂質】 36.3g 【炭水化物】 272.6g 【塩分】 9.1g	【エネルギー】 A:1677kcal B:1678kcal 【蛋白質】 A:59.5g B:54.9g 【脂質】 A:46.7g B:45.0g 【炭水化物】 A:248.4g B:258.6g 【塩分】 A:11.5g B: 9.2g	【エネルギー】 1602kcal 【蛋白質】 63.6g 【脂質】 54.0g 【炭水化物】 213.1g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】 1662kcal 【蛋白質】 54.5g 【脂質】 37.6g 【炭水化物】 270.4g 【塩分】 8.8g	【エネルギー】 1614kcal 【蛋白質】 58.9g 【脂質】 30.6g 【炭水化物】 266.1g 【塩分】 7.6g	【エネルギー】 A:1621kcal B:1627kcal 【蛋白質】 A:60.8g B:59.9g 【脂質】 A:36.8g B:40.9g 【炭水化物】 A:257.8g B:250.0g 【塩分】 A:10.0g B: 8.9g	【エネルギー】 A:1648kcal B:1647kcal 【蛋白質】 A:63.9g B:65.4g 【脂質】 A:38.8g B:39.1g 【炭水化物】 A:254.0g B:253.3g 【塩分】 A:12.8g B:8.7g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。



2月3日は節分です！この日をもって冬の節が終わり、春の節に移ります。節分の代表的な行事は神社や家庭で行われる「鬼やらい」です。鬼やらいに豆を打って鬼を追うことは、室町時代に、明の風俗を取り入れられたものと言われています。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者：

森下公恵



	2月7日(日)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○煮物 (ごぼう巻き・生麴) ○湯葉と昆布の和え物 (ゆば・昆布・おくら・人参) ○フルーツ (オレンジ) ○しば漬け木耳 (胡瓜・黒木耳) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・玉葱) ○納豆 (納豆・長葱) ○大根含め煮 (大根・人参・絹さや) ○おかか和え (おくら・鰹節) ○しそあんず (あんずしそ漬け) ○牛乳	○パン (野菜パン) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○ソテー (ソーセージ・玉葱・いんげん・しめじ) ○マカロニサラダ (マカロニ・人参) ○ブルーベリージャム ○豆乳ドリンク	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・油揚げ) ○温泉卵 (卵) ○煮物 (卵の花) ○胡桃和え (春菊・人参・くるみ) ○昆布の佃煮 (しそ・昆布) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・人参) ○茶巾のあんかけ (じゃがバター茶巾・赤ピーマン) ○土佐煮 (穂先竹の子・鰹節) ○胡麻サラダ (ごぼう・菊・枝豆・人参・蓮根・コーン・椎茸・木耳・白胡麻) ○漬物 (ミックス漬) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・玉葱) ○おろし納豆 (納豆・大根) ○茄子香味炒め (茄子・ピーマン・長葱・生姜) ○南瓜サラダ (南瓜・玉葱・カッテージチーズ) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・おくら) ○炊き合わせ (鶏ひき肉・玉葱・人参) ○とろろ芋 (長芋・青のり) ○磯和え (菜の花・蒲鉾・のり) ○漬物 (しその実) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・いんげん) ○茹で豚胡麻だれかけ (豚肩ロース・玉葱・白胡麻・サニーレタス・トマト) ○じゃが芋の磯煮 (じゃが芋・人参・わかめ) ○柚子こしょう風味和え (えのき茸・豆苗・鰹節) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・わかめ) ○鰯の照り焼き (ぶり・生姜・はじかみ) ○牛蒡しぐれ煮 (ごぼう・人参・白滝・いんげん・豚ばら・生姜) ○わさび和え (小松菜・黄ピーマン) ○漬物 (べつたら漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・あさり) ○肉じゃが (豚肩ロース・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・グリーンピース) ○揚げ茄子 (茄子・万能葱) ○二色サラダ (カリフラワー・ブロッコリー) ○海老佃煮 (あみ佃煮)	Bは麺禁の方 A: 梅風味そうめんセット おにぎり 長芋ステーキ フルーツ B: 信田煮セット わかめご飯 清まし汁 長芋ステーキ フルーツ	Bはパン禁の方 A: パンランチ スペイン風オムレツ サラダ マーマレード フルーツ アップルティー B: ご飯セット スペイン風オムレツ サラダ フルーツ コンソメスープ 鯛味噌	○豚肉と根菜丼 (精白米・豚ばら・豚肩ロース・玉葱・ごぼう・れんこん・絹さや・紅生姜) ○味噌汁 (モロヘイヤ・庄内麴) ○芋昆布煮 (じゃが芋・昆布・グリーンピース) ○さっぱり和え (白菜・人参・しそ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・油揚げ) ○ソイの山椒焼き (そい・山椒・はじかみ) ○五目ひじき煮 (ひじき・さつま揚げ・れんこん・ごぼう・グリーンピース) ○辛子マヨ和え (いんげん・桜海老) ○しばわかめ (茎わかめ)
おやつ	○甘酒・あられ (酒粕・もち)	○フルーツヨーグルト (フルーツカクテル・りんご・バナナ・レーズン・ヨーグルト)	○苺エクレア	○きんつば	○よもぎ饅頭	○蜜おさつ (さつま芋・黒蜜)	○マロンクリームワッフル
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (菜の花・豆麴) ○有馬焼き (サーモン・山椒・ピーマン) ○蓮根の味噌炒め煮 (れんこん・白滝・人参・生姜) ○ひじきの白和え (ひじき・焼き竹輪・木綿豆腐・白胡麻・菊) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (卵・木耳) ○鶏の唐揚げ葱ソース (鶏もも・長葱・赤ピーマン・生姜・サニーレタス) ○蕪の蟹あんかけ (かぶ・紅ずわい蟹・グリーンピース) ○ピリ辛和え (菜の花・人参) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (蒲鉾・長葱) ○ホッケ味噌漬け焼き (ほっけ・はじかみ・しそ) ○鶏そぼろ煮 (キャベツ・人参・鶏ひき肉) ○おろし和え (大根・枝豆・みかん缶) ○漬物 (野沢菜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・いんげん) ○鶏の鍋照り (鶏もも・しそ・甘酢生姜) ○南瓜の煮付け (南瓜・絹さや) ○辛子和え (菜の花・人参) ○漬物 (しば漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・あさり) ○赤魚と昆布の生姜煮 (あかうお・生姜・昆布・生麴) ○たらこ炒め (もやし・菜の花・赤ピーマン・たらこ) ○オニオンスライス (玉葱・三つ葉・糸鰹) ○梅干し	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・絹さや) ○鯖梅柚子胡椒だれかけ (さわら・梅干し・しそ・がり) ○炒め煮 (ふき・人参・鶏ひき肉) ○胡麻和え (もやし・赤ピーマン・白ごま) ○漬物 (高菜漬)	Bは麺禁の方 A: ちゃんぽん風うどんセット おにぎり 南瓜の香り揚げ フルーツカクテル B: 松風焼き定食 かおりご飯 清まし汁 南瓜の香り揚げ フルーツカクテル
栄養量目安	【エネルギー】 1638kcal 【蛋白質】 60.3g 【脂質】 40.5g 【炭水化物】 251.2g 【塩分】 8.8g	【エネルギー】 1659kcal 【蛋白質】 64.7g 【脂質】 39.4g 【炭水化物】 255.0g 【塩分】 7.0g	【エネルギー】 1626kcal 【蛋白質】 59.1g 【脂質】 46.9g 【炭水化物】 235.1g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 A: 1615kcal B: 1689kcal 【蛋白質】 A: 55.8g B: 60.1g 【脂質】 A: 32.5g B: 35.2g 【炭水化物】 A: 267.6g B: 277.2g 【塩分】 A: 10.9g B: 8.7g	【エネルギー】 A: 1627kcal B: 1611kcal 【蛋白質】 A: 58.2g B: 56.5g 【脂質】 A: 44.1g B: 38.1g 【炭水化物】 A: 242.4g B: 254.4g 【塩分】 A: 6.9g B: 7.6g	【エネルギー】 1633kcal 【蛋白質】 55.1g 【脂質】 36.5g 【炭水化物】 264.1g 【塩分】 7.2g	【エネルギー】 A: 1604kcal B: 1652kcal 【蛋白質】 A: 55.7g B: 60.4g 【脂質】 A: 38.9g B: 37.0g 【炭水化物】 A: 250.9g B: 263.1g 【塩分】 A: 8.5g B: 7.8g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。



風邪を予防するには、免疫機能を強化する事が重要です！免疫機能を強化するには、良く寝る、バランス良く栄養を摂る事が一番！たんぱく質(肉・魚・乳製品・豆)、ビタミンA・B・C・E(人参・南瓜・豚肉・牛乳・キウイフルーツ・ブロッコリー・鮭・大豆)、ミネラル【亜鉛・鉄など】(あさり・グリーンピース・ほうれん草・ひじき)などを食べてウイルスに勝つ体を作りましょう！「手洗い」と「うがい」も忘れずに！！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した「菜の花のめぐみ米」を使用しております。

作成者：
森下公恵

2021年

週間南犬立表

	2月14日(日)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・いんげん) ○肉焼売 (肉しゅうまい・パセリ) ○豆と野菜の煮物 (大豆・レッドキニー・枝豆・人参・椎茸・いんげん・ごぼう・筍・蓮根) ○お浸し (小松菜・白胡麻) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・人参) ○納豆 (納豆・長葱) ○南瓜の煮物 (南瓜) ○青じそドレッシング和え (白菜・赤ピーマン) ○フルーツ (りんご) ○牛乳	○パン (黒コッペ・バターロール) ○南瓜スープ (南瓜・玉葱・牛乳・生クリーム) ○洋風炒り卵 (卵・パルメザンチーズ・トマト・サラダ菜) ○ポテトサラダ (じゃが芋・人参) ○はちみつ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・玉葱) ○鰯の生姜煮 (いわし・生姜) ○ピーナッツ和え (小松菜・菊のり・ピーナッツ) ○胡麻だれサラダ (ごぼう・筍・枝豆・人参・蓮根・コーン・椎茸・木耳・白胡麻) ○しば漬け木耳 (胡瓜・きくらげ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○炊き合わせ (桜しゅうまい・椎茸) ○春菊サラダ (春菊・黄ピーマン) ○フルーツ (黄桃缶) ○えびみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・玉葱) ○おくら納豆 (納豆・おくら) ○蓮根金平 (れんこん) ○しその実和え (小松菜・赤ピーマン・しその実漬け) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・おくら) ○煮物 (がんも・菜の花) ○彩和え (おくら・ゆば・昆布・人参) ○三色豆 (大正金時豆・青えんどう豆・白いんげん豆) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麴・三つ葉) ○鯖の味噌煮 (さば・生麴) ○桜海老とキャベツ炒め煮 (桜海老・キャベツ・ピーマン) ○辛子和え (えのき茸・おくら・赤ピーマン) ○フルーツ (キウイフルーツ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・卵) ○豚肉の甘辛煮 (豚ばら・生麴) ○蒟蒻と椎茸の金平風 (黒蒟蒻・椎茸・人参) ○土佐酢和え (おくら・海藻・菊) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・わかめ) ○鰯と野菜青海苔揚げ (たら・カリフラワー・青のり・はじかみ) ○天つゆ ○そばろ煮 (里芋・人参・鶏挽肉・グリーンピース) ○胡桃和え (春菊・黄ピーマン・くるみ)	Bは麺禁の方 A: 海老たぬきそうめんセット おにぎり 辛子酢味噌和え 薩摩芋と林檎の重ね煮 B: 赤魚の煮魚定食 ゆかりご飯 清まし汁 赤魚の煮魚 辛子酢味噌和え 薩摩芋と林檎の重ね煮	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・わかめ) ○ホッケ味噌漬け焼き (ほっけ・しそ・はじかみ) ○茄子の揚げ浸し (なす・大根・万能葱) ○わさび和え (菜の花・人参) ○田舎梅 (梅)	Bはカレー禁・お粥の方 A: シーフードカレーセット コンソメスープ 和風和え 福神漬け フルーツ B: 鰯のムニエルセット ご飯 コンソメスープ 鰯のムニエル 和風和え 福神漬け フルーツ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ○蒸し魚 胡麻だれ (かれい・白胡麻・人参) ○炒め煮 (いんげん・赤ピーマン・豚ばら・生姜) ○レモン和え (キャベツ・小松菜・かにかま・レモン) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白蒟蒻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)
おやつ	♡ バレンタインデザート	○抹茶焼きドーナツ	○フルーツ2点盛り (バナナ・オレンジ)	○レモンケーキ	○苺饅頭	○たこ焼き (たこ・ミックス粉・青のり・鰹節)	○コンポート (りんご・生クリーム)
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・なめこ) ○鶏パプリカ風味焼き (鶏もも・パプリカ・サニーレタス・トマト) ○わらび炒め煮 (わらび・人参・白滝・さつま揚げ) ○梅肉和え (かぶ・胡瓜・梅干し) ○一口昆布巻き (昆布巻き)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麴・三つ葉) ○鮭の柚庵焼き (サーモン・柚子・がり) ○炒め煮 (小松菜・黄ピーマン・蒲鉾) ○辛子れんこん風 (れんこん) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○鶏とうどさっぱり煮 (鶏もも・うど・昆布・生麴) ○蕪うすあんかけ (かぶ・三つ葉・柚子) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・絹さや) ○鶏肉の南部焼き (鶏もも・白ごま・しそ・がり) ○落の煮物 (ふき・人参・油揚げ) ○蟹たっぷりサラダ (キャベツ・黄ピーマン・菜の花・ずわい蟹) ○漬物 (赤しその実)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (木綿豆腐・おくら) ○豚の味噌漬け焼き (豚肩ロース・ピーマン・赤ピーマン) ○山芋の炒め煮 (長芋・のり) ○胡瓜の三杯酢 (胡瓜・かにかま) ○たらこと昆布の佃煮 (たらこ・昆布)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・あさり) ○ひじき入りハンバーグ (豚挽肉・木綿豆腐・玉葱・ひじき・干し椎茸・大根・しそ・トマト) ○牛蒡と蒟蒻炒り煮 (ごぼう・なると・白滝・いんげん) ○柚子浸し (ほうれん草・菊・柚子) ○漬物 (青かつぱ)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麴・三つ葉) ○鶏肉のみどり焼き (鶏もも・万能葱・トマト・カリフラワー) ○里芋胡桃味噌かけ (里芋・くるみ・青のり) ○五色なます (大根・人参・胡瓜・木耳) ○漬物 (野沢菜)
栄養量目安	【エネルギー】 1600kcal 【蛋白質】 62.6g 【脂質】 34.8g 【炭水化物】 252.2g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 1692kcal 【蛋白質】 57.0g 【脂質】 53.6g 【炭水化物】 237.0g 【塩分】 7.3g	【エネルギー】 1648kcal 【蛋白質】 59.3g 【脂質】 46.3g 【炭水化物】 244.2g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 A:1623kcal B:1600kcal 【蛋白質】 A:56.1g B:63.0g 【脂質】 A:38.6g B:33.2g 【炭水化物】 A:255.6g B:255.1g 【塩分】 A:10.9g B:8.4g	【エネルギー】 1645kcal 【蛋白質】 57.2g 【脂質】 37.3g 【炭水化物】 263.3g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 A:1662kcal B:1611kcal 【蛋白質】 A:59.0g B:63.0g 【脂質】 A:39.0g B:38.4g 【炭水化物】 A:262.1g B:246.5g 【塩分】 A:10.1g B:8.0g	【エネルギー】 A:1658kcal B:1673kcal 【蛋白質】 A:58.8g B:62.8g 【脂質】 A:36.3g B:35.7g 【炭水化物】 A:266.4g B:268.7g 【塩分】 A:11.2g B:8.5g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。

かにはカルシウム・マグネシウム・タウリン・アスタキサンチン・キチンを含みます。キチンは甲殻類の食物繊維で、コレステロールを下げたり、便秘を予防したりします。アスタキサンチンはカロテンの一種、かのにの赤色色素で、抗酸化作用があります。かには血圧が高めの方、動脈硬化予防、高血糖予防、骨や歯を丈夫にしたい方、がん予防におすすめです！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者：森下公恵

	2月21日(日)	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・絹さや) ○茼の卵とじ (にら・長葱・人参・卵) ○落醤油漬け (ふき・糸鰹) ○昆布巻 (昆布・にしん) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・玉葱) ○納豆 (納豆・長葱) ○炒め煮 (うど・人参・焼き竹輪) ○たまごサラダ (卵・玉葱) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○パン (バターロール) ○ミネストローネ (玉葱・ピーンズ・トマト・じゃが芋・セロリ・ウインナー・マカロニ・グリーンピース) ○半熟風卵 (卵) ○コールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン) ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (玉葱・わかめ) ○鮭の塩焼き (さけ・しそ) ○炒め煮 (いんげん・油揚げ・人参・白蒟蒻) ○フルーツ (バナナ) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・ぜんまい) ○煮物 (えび・絹さや) ○ひじき煮 (ひじき・人参・油揚げ) ○おかか和え (豆苗・黄ピーマン・糸鰹) ○しば漬け木耳 (きくらげ・胡瓜) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○風味納豆 (納豆・生姜・長芋・のり) ○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ) ○サラダ (さつま芋) ○フルーツ (パイ缶) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・えのき茸) ○煮物 (生揚げ・絹さや) ○梅和え (白蒟蒻・梅干し・しその実・鰹節) ○青じそドレッシング和え (もやし・赤ピーマン・わかめ) ○たまごソース ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○秋刀魚生姜煮 (さんま・生姜・昆布・生麩) ○茄子炒め (茄子・人参) ○ポン酢かけ (菜の花・菊) ○漬物 (べったら漬け)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○鰯の和風ステーキ (さわら・しそ) ○薩摩芋の甘辛煮 (さつま芋・人参) ○わさび和え (ほうれん草・黄ピーマン・かにかま)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○肉豆腐 (豚肩ロース・木綿豆腐・玉葱・いんげん・椎茸) ○たらこバター炒め (大根・人参・たらこ・しそ) ○ピーナッツ和え (小松菜・黄ピーマン・ピーナッツ) ○しばわかめ (茎わかめ)	Bは麺禁の方 A: 山菜そばセット おにぎり 柚子味噌かけ 薩摩芋ミルク煮 B: そいの煮魚セット 香りご飯 清まし汁 柚子味噌かけ 薩摩芋ミルク煮	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・油揚げ) ○鯖の生姜焼き (さば・はじかみ) ○そばろ煮 (里芋・人参・いんげん・鶏挽肉) ○磯辺和え (ほうれん草・赤ピーマン・のり) ○漬物 (桜大根)	○帆立ご飯 (精白米・ほたて・筍・生姜・紅生姜・三つ葉) ○味噌汁 (豆麩・岩のり) ○炊き合わせ (高野豆腐・椎茸・南瓜・絹さや) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸・万能葱) ○胡麻和え (ほうれん草・赤ピーマン・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・おくら) ○赤魚の照り焼き (あかうお・はじかみ) ○茄子そばろ煮 (鶏挽肉・人参・いんげん・茄子) ○柚子和え (ちんげん菜・菊・ゆず) ○フルーツ (キウイフルーツ)
おやつ	○フルーツ2点盛り (オレンジ・バナナ)	○ようかんロール	○あんみつ (フルーツみつ豆・キウイフルーツ・こしあん・黒みつ・いちご)	○珈琲蒸しケーキ	○フルーツクリーム和え (キウイフルーツ・みかん缶・フルーツカクテル缶・生クリーム)	○原宿ドック	○抹茶おからケーキ
夕食	○御飯 (精白米) ○すいとん汁 (木綿豆腐・ごぼう・干し椎茸・大根・人参・豚ばら・長葱) ○松風焼き (鶏挽肉・玉葱・けしの実・がり) ○ピリ辛味噌炒め煮 (白蒟蒻・きのこミックス・いんげん) ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○漬物 (しその実)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (とろろ昆布・三つ葉) ○鶏の胡麻味噌煮 (鶏もも・白胡麻・生麩) ○チンゲン菜と生揚げ炒め (ちんげん菜・ピーマン・人参・生揚げ) ○酢の物 (カリフラワー・胡瓜・菊) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (なめこ・おくら) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・ピーマン・うど・大根・生姜) ○天つゆ ○磯和え (ほうれん草・わかめ・赤蒲鉾) ○漬物 (赤かっぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・なめこ) ○鶏のレモン醤油かけ (鶏もも・レモン・トマト・サラダ菜) ○切干大根とあさり煮 (切干大根・あさり・人参・万能葱) ○辛子和え (もやし・菜の花) ○昆布佃煮 (しそ昆布)	○わかめご飯 (精白米・わかめ) ○キャベツとベーコンスープ (キャベツ・ベーコン) ○ミートローフ (牛挽肉・豚挽肉・人参・コーン・グリーンピース・玉葱・卵・ブロッコリー) ○ガーリックソテー (もやし・ピーマン・ガーリック) ○レモン塩和え (レタス・胡瓜・赤ピーマン・レモン)	Bは麺禁の方 A: かき揚げきしめんセット おにぎり じゃが芋バター煮 酢味噌和え B: 鶏の生姜焼き定食 ゆかりご飯 清まし汁 鶏の生姜焼き じゃが芋バター煮 酢味噌和え	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・あさり) ○豚肉のスタミナ焼き (豚肩ロース・りんご・玉葱・トマト・キャベツ) ○筍のピリ辛炒め (姫筍・人参・絹さや) ○わさび和え (長芋・胡瓜・梅びしお) ○漬物 (大根味噌漬け)
栄養目安	【エネルギー】 1656kcal 【蛋白質】 58.3g 【脂質】 42.9g 【炭水化物】 253.2g 【塩分】 9.4g	【エネルギー】 1641kcal 【蛋白質】 62.0g 【脂質】 38.7g 【炭水化物】 255.0g 【塩分】 8.5g	【エネルギー】 1693kcal 【蛋白質】 56.7g 【脂質】 48.6g 【炭水化物】 252.5g 【塩分】 8.7g	【エネルギー】 A: 1614kcal B: 1647kcal 【蛋白質】 A: 61.6g B: 65.7g 【脂質】 A: 32.4g B: 32.0g 【炭水化物】 A: 264.7g B: 267.5g 【塩分】 A: 11.1g B: 7.6g	【エネルギー】 1609kcal 【蛋白質】 62.3g 【脂質】 44.4g 【炭水化物】 233.7g 【塩分】 9.4g	【エネルギー】 A: 1648kcal B: 1665kcal 【蛋白質】 A: 51.9g B: 61.1g 【脂質】 A: 32.6g B: 31.0g 【炭水化物】 A: 281.8g B: 280.9g 【塩分】 A: 11.0g B: 8.4g	【エネルギー】 1601kcal 【蛋白質】 59.7g 【脂質】 41.9g 【炭水化物】 238.7g 【塩分】 8.5g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承ください。

タアサイの栄養成分と働き(主に2月頃に収穫されていたことから如月菜とも呼ばれる)

タアサイはβ-カロテン、カルシウム、ビタミンK・Cを含んでいます。カルシウムとビタミンKの相乗効果で骨が丈夫になります。骨や歯が弱い方や免疫力を向上したい方におすすめです！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥



作成者:
森下公恵