

2月の献立



	1日	2日	3日	4日	5日		
朝食	ご飯・味噌汁 オムレツ 白菜和え物 沢庵漬け 牛乳 527kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ミートボール 青菜からし和え つぼ漬け 牛乳 573kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 キャベツ和風和え きゅうり漬物 牛乳 534kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 高野豆腐煮 青菜お浸し しば漬物 牛乳 520kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ウインナー卵巻き 白菜塩昆布和え ハリハリ漬け 牛乳 531kcal 塩分2.3g		
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け 蒟の炊き合わせ オレンジ 576kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 筑前煮 パイナップル 592kcal 塩分2.2g	五目ちらし寿司 筍のすまし汁 たまご豆腐蟹あんかけ 青菜ごま和え・フルーツポンチ 煮豆 <b>節分</b> 604kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 鶏のごま塩焼き 切干大根 りんご 617kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 魚おろしポン酢 青菜の煮浸し バナナ 600kcal 塩分2.0g		
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き 茄子の油炒め 長芋おろし 576kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油焼き 大根みそ金平 ブロッコリーマヨ和え 603kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 切り昆布煮 白菜ゆかり和え 542kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ 芋コンソメ炒め きゅうり青じそ和え 540kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 南瓜煮つけ いんげんのツナ和え 577kcal 塩分2.2g		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 青菜なめ茸和え 桜大根 牛乳 525kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 かに豆腐 もやし和え物 赤かつぱ 牛乳 541kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮 オクラおかか和え 海苔佃煮 牛乳 531kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 いんげん炒め煮 なつとう 沢庵漬け 牛乳 599kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ もやし和え物 きゅうり漬物 牛乳 523kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 竹輪の煮物 青菜の柚子香和え ハリハリ漬け 牛乳 534kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 白菜の梅じそ和え しば漬物 牛乳 546kcal 塩分2.0g
昼食	三色丼 味噌汁 揚げ茄子 パイナップル 631kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 蒟のピリ辛煮 くだもの缶 592kcal 塩分1.7g	かき揚げそば だしまき卵 キウイ 507kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め さつま芋の旨煮 オレンジ 639kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 すりみ蒸し れんこん金平 キウイ 574kcal 塩分2.7g	赤飯 素麺すまし汁 魚の照り焼き 煮しめ くだもの缶 541kcal 塩分1.9g	ツナカレー ほうれん草スープ マカロニサラダ りんご 666kcal 塩分2.6g
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の揚げ煮 金平ごぼう ブロッコリー中華和え 565kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鶏のホイル焼き 大根煮 青菜生姜和え 525kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鱈の葱味噌焼き 肉じゃが 浅漬け 619kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 八宝菜 青菜お浸し 502kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の甘酢あんかけ 豆腐の旨煮 オクラおろし 585kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 親子煮 茄子の味噌炒め いんげんごま和え 627kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の粕漬け焼き いり豆腐 青菜海苔和え 503kcal 塩分1.8g

～2月行事食イベント～

<2月3日 節分の日>

- ・五目ちらし
- ・筍のすまし汁
- ・たまご豆腐蟹あんかけ
- ・青菜ごま和え
- ・フルーツポンチ
- ・煮豆

<2月14日 バレンタインデー>

☆チョコレートを使ったデザートを提供します♪お楽しみに☆

建国記念の日 2月11日

「建国を記念する日(祝日)」  
建国をしのび、国を愛する心を養う日として制定

何をもちて建国の日付とするかは国により異なるそうです(独立記念日・解放記念日など)

日本では実際の建国日が明確でないため、建国神話をもとに建国を祝う日を制定。すなわち、日本神話の登場人物で古事記や日本書紀で初代天皇とされる神武天皇の即位日(紀元前660年1月1日(旧暦))よりその即位月日を明治期に新暦に換算した2月11日を「建国記念の日」としたのだそうです。



☆裏面に続きます

# バレンタイン

日本では1958年ころから流行。内容は日本独自の発展を遂げたものだそう

<発祥>ローマ帝国と言われている

当時2月15日は豊作を祈る祭りの開始日で女性が名前を書いた紙をおけに入れてそれをひいた

男性が恋人になるという風習があったそう。

ところがローマ帝国は想う家族がいることは兵士の戦う気力を下げると考え禁止してしまった。

そんな状況下でバレンタイン司教がこっそりと一組の男女を結婚させてあげたところこれが発覚して皇帝の怒りをかい、祭りの前日である2月14日に処刑されてしまった。


これを愚んで「愛の日」としてキリスト教の祝日であるバレンタインデーとなり、欧米では

この日に親しい人や大切な家族などに花やお菓子、カードを贈る習慣がうまれたとされている。

中国やイギリスでは・・・男性が女性に花やカードを贈る

そうですよ😊

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 キャベツなめ苺和え 桜大根 牛乳 510kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ もやし生姜和え つぼ漬け 牛乳 538kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい いんげんのツナ和え 赤かっぱ 牛乳 572kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツのナムル 沢庵漬け 牛乳 532kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 さんま和風味 白菜柚子香和え ハリハリ漬け 牛乳 548kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 金平ごぼう 青菜の納豆和え しば漬物 牛乳 547kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 海老団子煮 もやし芥子和え 桜大根 牛乳 522kcal 塩分1.7g
昼食	ご飯 味噌汁 豚の中華炒め おでん パイナップル 620kcal 塩分2.2g	ひじきご飯 豚汁 揚げ出し豆腐 チョコレートプリン ◆バレンタイン◆ 670kcal 塩分2.2g	ゆかりご飯 ちゃんこ鍋 切干大根煮 みかん 3階鍋の日🍲 608kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 落の油炒め バナナ 593kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 豚のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 オレンジ 588kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 ほっけの味噌煮 野菜炒め くだもの缶 572kcal 塩分2.1g	月見うどん ザンギ クリーム和え 542kcal 塩分2.8g
夕食	ご飯 味噌汁 魚の竜田揚げ ビーフソテー おから 619kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 芋と海老の煮物 青菜の生姜和え 529kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き たまごとじ オクラおかか和え 497kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 南瓜の含め煮 青菜わさび和え 550kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 魚のフライ 筑前煮 青菜の蟹和え 566kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 きのこハンバーグ 蓮根きんぴら 白菜サラダ 604kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鱈の生姜焼き さつま芋含め煮 ブロッコリーの胡麻和え 557kcal 塩分1.9g

	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝食	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め オクラ和え物 きゅうり漬物 牛乳 594kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 天津オムレツ 青菜お浸し つぼ漬け 牛乳 507kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き いんげん中華和え 赤かっぱ 牛乳 518kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 オクラなめ苺和え 沢庵漬け 牛乳 561kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜白須和え ハリハリ漬け 牛乳 506kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鱈の塩焼き 白菜海苔和え しば漬物 牛乳 512kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい ブロッコリー和風和え 桜大根 牛乳 555kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 大根とあさりの煮物 なっとう きゅうり漬物 牛乳 559kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 青菜わさび和え つぼ漬け 牛乳 527kcal 塩分2.2g	
昼食	ご飯 味噌汁 豚と茄子の甘辛炒め 芋の田舎煮 バナナ 634kcal 塩分1.9g	鱈の蒲焼き丼 味噌汁 きゅうり酢の物 パイナップル 642kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 メンチカツ ひじき煮 みかん 693kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 青菜たまごとじ キウイ 552kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 芋の塩煮 オレンジ 572kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ポークカレー マカロニスープ コールスローサラダ フルーツポンチ 658kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 魚の竜田揚げ おでん パイナップル 615kcal 塩分1.9g	広東麺 野菜と豆腐のナゲット くだもの缶 597kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の和風ムニエル さつま芋含め煮 キウイ 635kcal 塩分2.0g	2月のお花 「福寿草(フクジュソウ)」 お花の名前から福寿(幸福と長寿)の意味を持っているおめでたいお花と言われています。別名「元日草」(がんじつそう)や「朔日草」(ついたちそう)など。旧暦の正月(2月頃)に咲き出すことから、新年を祝うお花として、いろんなおめでたい良い名前がつけられたものと思われています。
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 大根そぼろ煮 キャベツ梅和え 541kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 白滝の炒り煮 青菜ナムル 521kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 芋金平 焼き茄子 494kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら 白菜の炒め煮 ブロッコリーツナ和え 542kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き 落の生姜炒め 温泉たまご 564kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ほっけちゃんちゃん焼き 茄子の油炒め オクラおかか和え 540kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 煮鶏 ジャーマンポテト 青菜お浸し 576kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 南瓜そぼろあんかけ 酢の物 467kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 野菜炒め 青菜なめ苺和え 547kcal 塩分2.3g	

