

2 月 分 献 立 表



勝山学園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | ご飯 魚の竜田揚げ 春雨の中華和え 味噌汁 | ご飯 ポークピカタ マカロニサラダ 味噌汁 | 恵方巻・いなり 切干大根の煮物 卵スープ 節分豆 | カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース ※14:00送迎 |
| | | 747 キロカロリー | 879 キロカロリー | 583 キロカロリー | 853 キロカロリー |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ご飯 油淋鶏 金平こんにゃく 味噌汁 | ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き キャベツとカニカマのサラダ そうめん汁 ジュース | ご飯 魚の煮付け 筑前煮 味噌汁 | ご飯 ちゃんぽん シュウマイ 果物 | ご飯 天ぷら盛り合わせ 白菜の和え物 味噌汁 | 建国記念の日 |
| 678 キロカロリー | 711 キロカロリー | 710 キロカロリー | 850 キロカロリー | 690 キロカロリー | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 味ご飯 ワカメうどん じゃが芋の金平 果物 | ハヤシライス 揚げ物 シーザーサラダ デザート | ご飯 メンチカツ ほうれん草のナムル 味噌汁 | ご飯 魚のネギ味噌マヨ焼き 五目大豆 みぞれ汁 | ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 味噌汁 | ホットドッグ 野菜サラダ オニオンスープ コーヒー ※14:00送迎 |
| 680 キロカロリー | 927 キロカロリー | 589 キロカロリー | 531 キロカロリー | 809 キロカロリー | 719 キロカロリー |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ご飯 鶏の唐揚げ 大根の煮物 味噌汁 | ご飯 焼き魚 卵焼き 豚汁 | ご飯 ロールキャベツ こんにゃくと丸天の煮物 デザート | 天皇誕生日 | ご飯 鶏南蛮風そば あんかけ揚げだし豆腐 ジュース | 休み |
| 701 キロカロリー | 826 キロカロリー | 676 キロカロリー | | 889 キロカロリー | |
| 27 | 28 | ~根菜について~ | | | |
| チキンカツカレー 野菜サラダ 果物 | ご飯 焼きビーフン 棒餃子 ジュース | 根菜とは、土の中に埋まっている部分を食べるもののことを指します。 冬に旬を迎える根菜には、大根・かぶ・蓮根・牛蒡・人参などがあります。 大根の根の部分には、でんぷん分解消化酵素が含まれており、消化を助け胃腸の機能を助ける働きがあります。 ごぼうは食物繊維が豊富です。また、カリウムも豊富でむくみや高血圧を予防する効果が期待できます。 また、健康な生活を維持する為に、「野菜類を一日350g以上食べる」ことが目標として掲げられています。 冬場は栄養豊富な根菜類も上手に取り入れ、野菜を十分に食べましょう！ | | | |
| 1070 キロカロリー | 806 キロカロリー | | | | |

※ 誕生者の祝は、21日です。
 ※ 3月の土曜出勤予定日は、4・18日です。

