

週間献立表

令和06年2月1日(木)～令和06年2月7日(水)

区分	2/1(木)	2/2(金)	2/3(土)	2/4(日)	2/5(月)	2/6(火)	2/7(水)
朝食	ご飯 もやしのみそ汁 ひじきの煮物 出汁巻き卵 ねり梅 529KC	ご飯 みそ汁 豚肉と切干大根の 炒め物 たらこ 乳製品 550KC	パン 牛乳 ウインナースープ ポテトサラダ ゼリー 571KC	ご飯 青菜のみそ汁 金平ごぼう 笹かま ねり梅 499KC	ご飯 ふのり汁 ぜんまいの炒め煮 あさり のり佃煮 乳製品 557KC	ご飯 みそ汁 ふきの炒め煮 シュウマイ ふりかけ 571KC	ご飯 わかめのみそ汁 あさりとキャベツの 炒め物 ハムステーキ ねり梅 530KC
昼食	鶏塩うどん たこ焼き みかんヨーグルト 牛乳 700KC	ご飯 ざぶ汁 さわらの西京漬け もやしポン酢 バナナ 751KC	さけちらし丼 そば汁 フルーツカクテル 611KC	豚丼 みそ汁 里芋の煮物 キムチ 洋なし(缶詰) 牛乳 907KC	コーンご飯 わかめスープ 焼肉 白菜と揚げの和え物 みかん 牛乳 795KC	シーフードラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 760KC	ご飯 えのきのみそ汁 鶏ももガーリックソテー 青菜の和え物 洋なし(缶詰) 685KC
夕食	ご飯 すきやき いんげんの ごまみそ和え たいみそ 765KC	ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ 牛乳 690KC	ご飯 きのこスープ レモンチキン かぼちゃの いとこ煮 810KC	ご飯 中華スープ さけの野菜あんかけ ほうれん草の ごま和え 599KC	ご飯 なめこ汁 塩肉じゃが 小松菜と 桜エビの和え物 652KC	ご飯 ハンバーグ (おろしソース) 根菜の田舎煮 漬物 672KC	ご飯 さばの白醤油漬け じゃが芋の煮ころがし ジョア 783KC
合計	1994KC	1991KC	1992KC	2005KC	2004KC	2003KC	1998KC

『 2月3日は節分！なぜ豆まきをするの？ 』

大豆を鬼の目になげつけたところ、鬼をやっつけることができたというお話があります。

「魔を滅する＝魔滅(まめ)」が由来とされています。大豆や大豆製品は「畑の肉」とよばれるほどたっぷりな食材です。

