



2月分献立表



| 日 | 月 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | グリーンティー83kcal | レモネード74kcal | ぶどうジュース72kcal | 野菜ジュース23kcal |
| | | ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛煮 ふきと人参の金平 金時煮豆 青かっぱ漬け 529kcal 2.9g | カレーライス コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬け 黄桃缶ヨーグルト 750kcal 4.4g | 節分豆ごはん いわしのつみれ汁 天ぷら(エビ、キス、南瓜、ナス) かぶの銀あん フルーツ杏仁豆腐 しば漬け 537kcal 4.8g | ごはん わかめスープ 牛肉プルコギ 豆もやしのナムル ぶどう缶 たくあん 548kcal 2.2g |
| | | たい焼き97kcal | セレクト | かのご豆蒸しパン179kcal | クリームブッセ71kcal |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| カルピス54kcal | 蜂蜜しょうが68kcal | オレンジジュース57kcal | バニラミルク87kcal | ピーチティー38kcal | ココア101kcal |
| ごはん すまし汁 サバのみそ煮 かぼちゃの煮物 バナナ つぼ漬け 541kcal 4.2g | ごはん コンソメスープ ポークチャップ ごぼうのツナサラダ うぐいす豆 赤かっぱ漬け 641kcal 3.3g | チャーハン ワンタンスープ 豆腐の中華あん ほうれん草の中華煮 洋梨缶 高菜漬け 594kcal 4.3g | ごはん すまし汁 松風焼き ズッキーニのペーコンソテー りんご缶 漬物 527kcal 3.1g | ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き ●ナスのオランダ煮 白花煮豆 きゅうりの浅漬け 611kcal 3.6g | みそラーメン 海老シュウマイ セロリのザーサイ和え みかんゼリー 635kcal 4.9g |
| プリン80kcal | セレクト | 小倉あんパイ121kcal | 水ようかん55kcal | 紫芋まんじゅう104kcal | ワッフル71kcal |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| りんごジュース59kcal | イチゴオレ99kcal | ミルクティー78kcal | ココア101kcal | 蜂蜜しょうが68kcal | キャラメルミルク87kcal |
| ごはん 味噌汁 ホッケの磯辺焼き さつま芋の甘煮 白桃缶 昆布の佃煮 569kcal 3.9g | キーマカレー コンソメスープ 大根と水菜のサラダ 福神漬け パイン缶ヨーグルト 598kcal 3.9g | ごはん わかめスープ 鶏小間の塩炒め ブロッコリーのみそかけ ぶどう缶 のり佃煮 478kcal 1.9g | たけのごはん すまし汁 サケの南部焼き ひじきの煮物 うぐいす豆 しば漬け 487kcal 3.6g | ごはん 中華スープ キムチ鍋 春雨サラダ 黄桃缶 桜漬け 680kcal 4.7g | ごはん なめこ汁 豚カツ コールスローサラダ キウイフルーツ 高菜漬け 616kcal 4.2g |
| 抹茶まんじゅう104kcal | パレンタインクレープ95kcal | コーヒーゼリー99kcal | シュークリーム84kcal | セレクト | 黒糖まんじゅう104kcal |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 牛乳113kcal | 紅茶38kcal | カルピスマルク123kcal | カフェオレ84kcal | イチゴオレ99kcal | りんごジュース59kcal |
| ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 桜漬け みかん缶 540kcal 4.2g | ごはん すまし汁 親子煮 長芋の揚げ浸し たくあん ぶどう缶 530kcal 3.7g | ゆかりごはん 味噌汁 アジの蒲焼き たらこパスタサラダ りんご缶 しその実漬け 600kcal 3.5g | ごはん 味噌汁 サワラのねぎ塩焼き ぜんまいの炒め煮 杏仁豆腐 つぼ漬け 591kcal 4.0g | ごはん すまし汁 えび団子の煮込み 豚ひき肉ピリ辛炒め 金時煮豆 赤かっぱ漬け 489kcal 3.3g | ごはん すまし汁 白身魚のゆずあん 水菜の桜えびサラダ パイン缶 かぶの浅漬け 483kcal 3.8g |
| セレクト | 黒糖ケーキ70kcal | レモンケーキ139kcal | 酒まんじゅう104kcal | 人形焼96kcal | マロンパバロア81kcal |
| 27 | 28 | | | | |
| ぶどうジュース72kcal | 抹茶ミルク130kcal | | | | |
| 五目ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ 五目豆 フルーツカクテル しば漬け 593kcal 3.3g エクレーア64kcal | ごはん コンソメスープ サケのパン粉焼き きゅうりのコーンサラダ 三色煮豆 あみの佃煮 487kcal 3.0g チーズケーキ50kcal | | | | |



〈一口メモ 2月10日(金)実施【ナスのオランダ煮】について〉

【ナスのオランダ煮】は石川県の郷土料理です。まず【オランダ煮】とは何か…。【オランダ煮】とは食材を油で揚げたもしくは炒めた後に、しょうゆ、みりん、日本酒、だしなどで合わせた調味液に唐辛子を入れて煮た料理との事。実は【オランダ煮】は長崎県が発祥であり、江戸時代に出島でオランダとの貿易を通して伝わり、そこから全国に広まったとされています。そこで特に石川県では、【ナスのオランダ煮】がよく作られるようになったとの事です。

* 今月は3日(金)に「節分献立」を予定しています。