



2月予定献立表



| 月 1日 | 火 2日 ☆節分☆ | 水 3日 ◆初午◆ | 木 4日 ★オーストリア料理★ | 金 5日 | 予約締切 | |
|---|--|--|---|--|---|-------------|
| 塩バターラーメン タッカルビ風炒め 高菜入り大根サラダ 南瓜のパリとろキャラメルソース | ごはん 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 厚揚げの五目うま煮 大根としらすのぬた けんちん汁, 鬼まんじゅう | こぎつねごはん ししゃもフライの粒マスタードソース 青菜のおかか和え しもつかれ風おろし味噌汁 初午団子 | ライスフライシュ(肉ごはん) ウィーナーシュニッツェル(カツ) チロル風キャベツサラダ 野菜スープ アプフェルシュトゥルーデル(アップルパイ) | ポークビーンズごはん ひじきとチーズの鉄骨サラダ マカロニスープ 果物(ぼんかん) | 1/22 (金) | |
| エネルギー 844 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 32.9 g 脂質 26.7 g | エネルギー 879 kcal 食塩相当量 4.6 g たんぱく質 34.2 g 脂質 27.1 g | エネルギー 897 kcal 食塩相当量 3.8 g たんぱく質 34.3 g 脂質 32.0 g | エネルギー 884 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 33.2 g 脂質 34.2 g | エネルギー 878 kcal 食塩相当量 3.8 g たんぱく質 34.2 g 脂質 28.0 g | | |
| 8日 *針供養* | 9日 | 10日 ☆静岡料理☆ | 11日 | 12日 | | |
| ごはん エビチリ豆腐 蒟蒻の中華サラダ 春雨スープ もちもちポンデドーナツ | ごはん, フレークチキンカツ キャベツソテーマト風味 大根のカレーマヨサラダ かぼちゃの味噌汁 果物(いよかん) | しらすごはん 焼津風おでん 野菜の山葵和え 抹茶プリン | 建国記念の日 | キャロットライスのクリームがけ 花野菜のカレーマリネ ジュリエンスープ フォンダンショコラ | 1/29 (金) | |
| エネルギー 862 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 32.2 g 脂質 25.3 g | エネルギー 905 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.5 g 脂質 34.3 g | エネルギー 818 kcal 食塩相当量 4.2 g たんぱく質 36.1 g 脂質 23.1 g | | エネルギー 914 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.4 g 脂質 32.5 g | | |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | * 8日 針供養 * 【豆腐】【こんにやく】 * 針仕事に当たり前だった時代、使えなくなった針に感謝し供養して、裁縫の上達を願いました。豆腐や蒟蒻などの柔らかいものに刺すのは、最後は針をゆっくり休ませようという思いからです。 | | |
| ごはん, いわしの松前煮 のり塩フライド大根 春菊と白菜のサラダ 里芋の味噌汁 果物(ぼんかん) | テジプルコギ丼 海鮮キムチーズチヂミ わかめと野菜のスープ 黒ごまプリン | ごはん 白身魚のプロバンスソース リョネーズポテト, フレンチサラダ カリフラワーのポターージュ 果物(りんご) | キーマカレーライス シーフードサラダ きのこスープ カルピスゼリー | | 2/5 (金) | |
| エネルギー 847 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.8 g 脂質 28.0 g | エネルギー 898 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.2 g 脂質 26.8 g | エネルギー 851 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.5 g 脂質 27.9 g | エネルギー 898 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 35.7 g 脂質 25.5 g | | | |
| * 2日 節分 * 【大豆】【じゃこ(=いわし)】 【鬼まんじゅう】 * 今年の立春は2月3日で、節分が2日になるのはなんと124年ぶりだそうです。【鬼まんじゅう】は、角切りのさつま芋が鬼の金棒のように見えることからついた名前です。 | | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | |
| | | 天皇誕生日 | A: シュガー揚げパン B: シナモン揚げパン エスニックオムレツ アーモンド和え 豆のカレースープ, 果物(りんご) | ごはん, 鶏肉の唐揚げ じゃこ炒め サウザンサラダ 大根の味噌汁 フルーツポンチ | ごはん, 鯖の塩焼き 根菜のみそ炒め 野菜のごま酢和え 変わり沢煮椀 果物(いよかん) | 2/12 (金) |
| | | エネルギー 892 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 36.8 g 脂質 38.2 g | エネルギー 861 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 33.8 g 脂質 30.4 g | エネルギー 803 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 34.2 g 脂質 27.4 g | | |

◆ 3日 初午 ◆
【こぎつねごはん】
【しもつかれ風おろし味噌汁】
* 初午とは、「2月最初の午の日」のこと。各地で稲荷神社の祭りが行われます。【しもつかれ】とは北関東の煮物で、粗くおろした大根・人参・酒粕・鮭の頭などが入ります。

★ 4日 オーストリア料理★【ライスフライシュ】【ウィーナーシュニッツェル】
【チロル風キャベツサラダ】【アプフェルシュトゥルーデル】
* オーストリアには混ぜご飯をピーマンに詰めて焼いた料理がありますが、その中身のご飯を【ライスフライシュ】といいます。いわゆる家庭料理で、手抜きをしたい時に作るのだそうです。
* 【ウィーナーシュニッツェル】は「ウィーン風のカツレツ」という意味です。
* 【チロル風サラダ】は、シンプルなサラダにカリカリベーコンをあわせたものです。
* 【アプフェルシュトゥルーデル】は薄い皮のアップルパイです。今回は春巻きの皮で包み揚げます。

☆ 10日 静岡料理 ☆
【しらす】【焼津おでん】【山葵】【抹茶】
* 静岡県は【しらす干し】の生産量が日本一です。
* 静岡県ではおでんがおやつや軽食として親しまれています。県中部の海沿いにある焼津市の名物【焼津おでん】は、「黒はんぺんが入る」「青のりと削り節をかける」「みそだれを絡める」「地元の鰹の出汁を使う」ことなどが特徴です。
* 【山葵】も【抹茶】も静岡県の名産品です。

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。