



予定献立表



日付	平成31年02月11日(月)	平成31年02月12日(火)	平成31年02月13日(水)	平成31年02月14日(木)	平成31年02月15日(金)	平成31年02月16日(土)	平成31年02月17日(日)		
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、イエローパン ロールキャベツ 野菜サラダ コーンスープ チーズ 朝食セット	ご飯 ハムチーズピカタ 野菜サラダ 味噌汁(白菜・舞茸) お茶漬け 朝食セット	ミニバンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	ドッグパン、ご飯 フランクフルト 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット	ご飯 芙蓉焼(フーヨーハイ) 野菜サラダ うどん のり佃煮 朝食セット	ご飯 ミートボール 野菜サラダ コーンフレーク 牛乳 朝食セット		
	昼食	ご飯 とろたまメンチ&牛丼 ひじきとメンマの中華炒め 白菜のキムチ和え 味噌汁(里芋・揚げ)	ご飯 鮭の塩焼きorあんかけスパゲティ チキンナゲット ミックスサラダ 味噌汁(豆腐・卵) ジョア	ご飯 チーズハンバーグor鯖の味噌煮 豆サラダ いちごクレープ 中華風かき玉スープ	ご飯 フェア よだれ鶏花椒辣醬ソース甘口 ジャーマンポテト キャベツのゆかり和え 辛味噌スープ ソフール 	ご飯 牛肉のチャブチorソースエビカツ丼 白菜のあっさり煮浸し フルーチェ 味噌汁(大根・なめこ)	ご飯 豚の塩麴焼き 切干大根ごま炒め ツナサラダ 清まし汁(豆腐・青梗菜) 牛乳	ご飯 かじきの竜田揚げ 南瓜のそぼろあん 春雨ナムル 味噌汁(玉ねぎ・卵)	
		夕食	ご飯 鯖の七味揚げorチキンステーキorカツソース 野菜とベーコン煮浸し コーンサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 豚肉のｽｽﾞﾅ炒めorかきあげ丼 蓮根と若布の炒め煮 バナナ一本 清まし汁(もやし・蒲鉾)	ポークカレーorクリームシチュー ハムカツ レタスサラダ 牛乳	ご飯 鰯の南蛮漬けor五目ラーメン 大焼売 海藻サラダ 味噌汁(牛蒡・えのき)	ご飯 麻婆豆腐or鶏の中華天ぷら 青菜の卵とじ さつま芋サラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 鱈ムニエル野菜あんかけ ナポリマカロニ みかん 味噌汁(里芋・きざみ揚げ)	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き ごぼうと洋風金平 ブロッコリーサラダ コンソメスープ
			エネルギー kcal	2812 kcal	3098 kcal	3040 kcal	2801 kcal	3315 kcal	2831 kcal
蛋白質 g			85.8 g	100.5 g	93.5 g	100.5 g	98.4 g	100.1 g	107.4 g
脂質 g	81.1 g		77.5 g	86.0 g	86.4 g	103.6 g	75.9 g	75.7 g	



献立は都合により、変更になることがあります。

【栄養メモ】バレンタイン

バレンタインデーの起源について知っていますか？いくつかある中で有名な説の一つを紹介します。聖バレンタイン司教(バレンチヌス)は3世紀頃に実在したキリスト教の司祭です。この時のローマ帝国・クラウディウス2世は、兵士が家庭を持つことによって、軍隊の質が落ちるといことで兵士の結婚を禁止していました。しかし、バレンタイン司教は「それはいかん」といことで、兵士たちの結婚を秘密で行っていたのです。そのことが皇帝に見つかってしまい、2月14日に処刑されてしまいました。バレンタイン司教のおかげで結婚できたカップルたちが、バレンタイン司教の命日に追悼と感謝の気持ちを込めて、プレゼントを贈り合うようになったという説です。日本では、「女性から男性へチョコレートを送る日」として定着していますが、これは日本独自の文化です。

14日は、昼食にチョコレートを提供します。みなさんぜひもらいにきてください。