




予定献立表



日付	令和02年02月10日(月)	令和02年02月11日(火)	令和02年02月12日(水)	令和02年02月13日(木)	令和02年02月14日(金)	令和02年02月15日(土)	令和02年02月16日(日)
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(もやし・わかめ) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、ロールパン ハムチーズピカタ 野菜サラダ コーンスープ チーズ 朝食セット ジュース	ご飯 鶏ごぼうの照焼 野菜サラダ 味噌汁(大根・なめこ) お茶漬け 朝食セット	ミニパンケーキ+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 ウインナー 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット ジュース	ご飯 肉詰めいなり 野菜サラダ うどん 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	フェア 温たまらん丼 チーズサラダ オレンジ 清まし汁(麩・水菜)	ご飯 スパイシーチキンor焼肉風炒め 五目煮 キャベツときのこお浸し 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) ソフール	ご飯 ししゃもフライor台湾ラーメン 青菜の卵とじ コーンサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	ご飯 鶏天ポン酢or牛丼 切干大根ごま炒め 青りんごゼリー 味噌汁(もやし・水菜)	ご飯 さばの味噌煮or鶏南蛮うどん ロールキャベツ もやしとわかめの酢の物 清まし汁(はんぺん・しいたけ) 牛乳 	ご飯 鶏ソテーガーリックソース 青菜とコーンのソテー 大根とハムのひらひらサラダ 味噌汁(じゃがいも・みつば)	ご飯 油淋魚 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 じゃがいものたらこ和え 中華スープ
夕食	ご飯 鮭のピリ辛マヨ炒めor味噌うどん 山芋短冊揚げ 白菜の香味和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 牛乳	ご飯 鰯の塩麹焼orソースカツ丼 白菜の中華炒め煮 生野菜サラダ 味噌汁(小松菜・まいたけ)	ご飯 ポークステーキor鶏とキャベツ胡麻炒め つくね串 さつまいもサラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 ぶりの竜田揚げorチンジャオロース じゃがいものカレー煮 コーンフレークサラダ 味噌汁(小松菜・ブナピー) ジョア	ご飯 鶏肉のスタミナ炒めor豚の鉄焼き 大豆の和風煮 白菜ときゅうりのキムチ和え 味噌汁(玉ねぎ・卵)	ご飯 いかのピリ辛炒め クリーム煮 春雨ナムル 味噌汁(こんにゃく・まいたけ) 牛乳	ご飯 豚のオイスター炒め 豆腐サラダ バナナ 味噌汁(玉ねぎ・麩)
エネルギー	2905 kcal	2992 kcal	2996 kcal	2913 kcal	3031 kcal	2906 kcal	2896 kcal
蛋白質	100.4 g	111.2 g	104.4 g	97.4 g	100.3 g	106.7 g	102.1 g
脂質	86.6 g	81.8 g	86.4 g	93.2 g	92.5 g	76.1 g	68.9 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(バレンタヌス)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」ということで、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。