



日曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人あたり (kcal)	1人あたり (g)
3 (月)	福豆ごはん	ひじき とり肉 だいず 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん 清酒 みりん しょうゆ	592	24.2
	いわしの揚げつみれ	いわし 鶏卵 みそ でん粉 なたね油 米サラダ油 にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが 清酒		
	大根のみそ汁	みそ あぶらあげ ねぎ えのきたけ だいこん あおのり 清酒		
4 (火)	ライスボール	ライスボール(パン)	571	26.2
	鶏肉のトマトソースがけ	とり肉 米サラダ油 三温糖 たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく トマトケチャップ トマトピューレ ぶどう酒 食塩 こしょう		
	カレースープ	ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ カレー粉 粉パセリ		
5 (水)	麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	656	23.6
	厚揚げ入り回鍋肉	ぶた肉 厚揚げ 米サラダ油 でん粉 三温糖 しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ はくさい だけのこ 青ピーマン 清酒 てんめんジャン トウバンジャン 食塩 しょうゆ		
	ハムと野菜の中華サラダ	ハム ごま油 ごま にんじん ひじき もやし だいこん キャベツ 穀物酢 しょうゆ		
6 (木)	豚肉ともやしのあんかけ焼きそば	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく 干しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな しょうゆ 清酒 食塩 こしょう 穀物酢	691	28.1
	ポテサラ春巻き	ツナ チーズ 春巻きの皮 じゃがいも なたね油 食塩 こしょう		
	きんぴらごはん	あぶらあげ 米 米サラダ油 しらたき 三温糖 ごぼう にんじん 清酒 しょうゆ		
7 (金)	大根と里芋の旨煮	とり肉 さつま揚げ 三温糖 こんにゃく さといも ごぼう にんじん だいこん 清酒 しょうゆ みりん	544	20.6
	ごま和え	三温糖 ごま こまつな にんじん もやし しょうゆ 清酒		
	バターライス	米 米サラダ油 バター にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ		
10 (月)	チーズハンバーグのトマトソースがけ	ぶた肉 とり肉 鶏卵 チーズ 米サラダ油 パン粉 三温糖 たまねぎ 食塩 こしょう ナツメグ粉 ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ	631	25
	フレンチサラダ	米サラダ油 三温糖 にんじん きゅうり はくさい ホールコーン缶 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ		
	黒パン	黒パン		
12 (水)	ポークシチュー	ぶた肉 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう オールスパイス トマトケチャップ トマトピューレ	616	24.1
	パリパリサラダ	ワンタンの皮 なたね油 米サラダ油 はくさい きゅうり にんじん 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ 洋からし		
	カレーピラフ	ウインナー 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム 粉パセリ 食塩 こしょう しょうゆ カレー粉		
13 (木)	ABCスープ	ベーコン 米サラダ油 マカロニ たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン 粉パセリ 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	622	19.1
	ヨーグルト和え	ヨーグルト バイン缶 黄桃缶 甘夏缶		
	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじこまつな 唐辛子 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ		
14 (金)	グリーンサラダ	米サラダ油 はくさい きゅうり えだまめ レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 粒マスタード	648	28.1
	ガトーショコラ	鶏卵 牛乳 薄力粉 バター チョコチップ グラニュー糖 粉糖 ピュアココア ベーキングパウダー		
	わかめごはん	わかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒		
17 (月)	魚のピリ辛揚げ	さば でん粉 なたね油 ごま油 三温糖 清酒 しょうゆ みりん トウバンジャン	690	24.5
	切り干し大根の煮付け	さつま揚げ 米サラダ油 三温糖 切り干し大根 にんじん 清酒 みりん しょうゆ		
	みそ汁	油揚げ みそ だいこん こまつな ねぎ		
18 (火)	肉うどん	あぶらあげ ぶた肉 冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく みりん 清酒 しょうゆ	568	28.2
	チーズ竹輪の磯辺揚げ	ちくわ チーズ 鶏卵 あおのり 薄力粉 なたね油 食塩		
	おかか和え	かつおぶし 三温糖 こまつな はくさい えのきたけ にんじん しょうゆ 清酒		
19 (水)	キムチチャーハン	ぶた肉 鶏卵 ごま油 米 むぎ 米サラダ油 キムチ たら 清酒 食塩 しょうゆ	564	25.1
	中華スープ	とり肉 とうふ ごま油 ごま でん粉 ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
	みかん	みかん		
20 (木)	ほうじ茶ミルク揚げパン	脱脂粉乳 コッペパン なたね油 三温糖 ほうじ茶パウダー	583	22.2
	ワンタンスープ	とり肉 米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油 にんじん もやし ねぎ こまつな 清酒 食塩 しょうゆ こしょう		
	チーズサラダ	チーズ 三温糖 米サラダ油 にんじん はくさい きゅうり 食塩 しょうゆ こしょう 穀物酢		
21 (金)	カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも たまねぎ にんにく しょうが にんじん 清酒 ぶどう酒 トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 食塩 こしょう	646	21.3
	ツナサラダ	ツナ ひじき さとう 米サラダ油 たまねぎ きゅうり はくさい 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう		
	りんごジュース	りんごジュース		
25 (火)	ガーリックトースト	ソトマーガリン 食パン オリーブ油 食塩 にんにく 粉パセリ	531	19.4
	さといものシチュー	とり肉 牛乳 生クリーム さといも 米サラダ油 薄力粉 バター たまねぎ にんじん チンゲンサイ 食塩 こしょう ぶどう酒		
	小松菜チキンサラダ	とり肉 米サラダ油 さとう にんじん こまつな ホールコーン はくさい レモン汁 ぶどう酒 食塩 こしょう 穀物酢 洋からし しょうゆ		
26 (水)	冬のかき揚げ天丼	だいず ちりめんじゃこ 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 薄力粉 なたね油 たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 清酒 みりん しょうゆ 食塩 ベーキングパウダー	616	19.3
	すまし汁	とうふ えのきたけ ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 食塩		
	ちゃんこうどん	とり肉 あぶらあげ ちくわ 冷凍うどん 干しいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな 清酒 食塩 みりん しょうゆ		
27 (木)	さといものそぼろあんかけ	とり肉 さといも 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが たまねぎ 清酒 食塩 みりん しょうゆ	563	27.9
	五目ごはん	あぶらあげ 米 むぎ こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ		
	魚のカレー粉揚げ	さば でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが しょうゆ カレー粉		
28 (金)	大根のみそ汁	わかめ みそ だいこん こまつな 清酒 みそ	680	25.6

※都合により献立内容に変更がある場合があります。



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出し豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼びましょう。豆まきの豆は、大豆を使用する地域が多いです。九州や中部地方は県により、大豆と落花生のどちらを使われるか分かれています。大豆には、炭水化物・脂質・食物繊維・ビタミンE・ビタミンB群・ビタミンK・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄分・銅・亜鉛・葉酸など様々な栄養素が含まれています。体の調子を整えるには最高の食材です。いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。



2月の旬な食材を紹介します。

- **小松菜** 小松菜は鉄分やカルシウムを多く含む野菜です。他にもアレルギーの原因物質となるヒスタミンの生成を抑制します。また、ビタミンCや、皮膚や粘膜を丈夫にするβカロテンも含み、それらの相乗効果で肌の健康維持に役立ちます。
- **春菊** たんや咳を沈める作用があり、風邪を引いている時に落ちがちな食欲をアップさせたり、イライラした心を落ち着かせてくれたりする働きがあります。
- **れんこん** れんこんには消炎作用のあるタンニンが含まれ、血管を収縮させることで炎症の改善に繋がります。
- **キウイフルーツ** キウイフルーツに含まれるアクチニジンには消化の働きを助ける酵素です。胃腸への負担を軽減し、肌のコンディションを整えてくれます。体にたまった余分な水分や塩分は排出するカリウムも含むことから肌の改善におすすめの果物です。
- **きんかん** きんかんは民間薬として古くからのどの痛みに有効とされてきた果物です。粘膜を強化して免疫力をあげる栄養素を含んでいます。
- **オレンジ** 通年で購入できるオレンジですが、国産で美味しい時期は2~3月にかけてです。毛細血管を強化する作用があるので血流を改善する効果があります。

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒く体は縮こまっています。旬の食材を積極的にとり入れていくことで、体の免疫力を高めることができれば、健康的に過ごしていくことができます。

