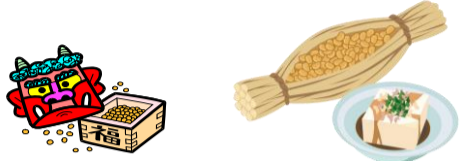




2がつのこんだて

2月3日は節分です。「豆まき」の行事に使われる大豆は、豆は「魔滅」という字が当てられることがあり、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、無病息災を願うという意味があります。古くから大豆には特別な力が宿っていると信じられてきたそうです。大豆の栄養価をみると、畑の肉と呼ばれるほどに良質のたんぱく質を含み、ビタミンB1やカルシウム、鉄分、食物繊維など健康づくりに大切な栄養素を含んでいます。大豆には病気を寄せ付けない栄養パワーがあると言えるでしょう。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食事に上手に取り入れて、健康をおびやかす病気を寄せ付けないようにしましょう。





玉川福祉作業所

1日 木曜日	2日 金曜日
☆ごはん ☆魚の胡麻みそ焼き ☆厚揚げの煮物 ☆さつま芋サラダ ☆すまし汁 	<節分メニュー> ☆恵方巻 ☆ビーンズサラダ ☆みそ汁 ☆フルーツポンチ 
640kcal	663kcal

5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日
☆ごはん ☆鶏肉のピザ焼き ☆野菜ソテー ☆温野菜サラダ ☆みそ汁 	☆スパゲティミートソース ☆アボカドのサラダ ☆コーンスープ ☆オレンジ 	☆焼き豚チャーハン ☆しゅうまい ☆春菊のマヨネーズ和え ☆中華スープ 	☆チキンカツサンドイッチ & ツナサンドイッチ ☆ラタトゥイユ ☆スープ ☆紅茶ゼリー 	☆ごはん(金芽米) ☆魚のカレー風味焼き ☆炒り豆腐 ☆すまし汁 ☆柚子ムース
635Kcal	662Kcal	648Kcal	709Kcal	656Kcal

12日 月曜日	13日 火曜日	14日 水曜日	15日 木曜日	16日 金曜日
けんこくきねんひ 建国記念の日 	☆おでんうどん ☆茄子の味噌炒め ☆小松菜のなめ茸和え ☆フルーツ寒天 	<バレンタインメニュー> ☆チキンライス ☆レタスとハムのサラダ ☆スープ ☆チョコレートババロア 	☆ごはん(金芽米) ☆麻婆豆腐 ☆かぶとわかめの中華和え ☆中華スープ ☆キウイフルーツ 	<ハーフ&ハーフ> ☆ごはん ☆魚のタルタルパン粉焼き & 豚肉と野菜の炒めもの付け合わせ 生野菜 ☆里芋のえび味噌かけ ☆すまし汁
	648kcal	695kcal	646kcal	652kcal

19日 月曜日	20日 火曜日	21日 水曜日	22日 木曜日	23日 金曜日
☆味噌ラーメン ☆春巻き ☆豆腐の冷菜 ☆ストロベリーゼリー 	☆ごはん ☆魚のおろし煮 ☆じゃが芋のたらこ炒め ☆なすときゅうりの浅漬け ☆豚汁 	☆三色丼 ☆がんもの煮物 ☆ほうれん草のごま和え ☆みそ汁 	<選択メニュー> ☆ごはん ①煮込みハンバーグ ②シーフードミックスフライ ☆きのこのマリネ ☆スープ ☆バナナ ①675kcal②683kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の中華風照り焼き ☆焼きビーフン ☆中華スープ ☆パイナップル
648kcal	633kcal	622kcal		647kcal

26日 月曜日	27日 火曜日	28日 水曜日	～ 2月の献立より ～
☆ポークカレーライス ☆薬味 ☆ツナサラダ ☆フルーツヨーグルト 	☆かき揚げそば ☆さつま芋の金平 ☆菜の花のお浸し 	☆ごはん(金芽米) ☆五目豆腐 ☆揚げなすのおろし和え ☆すまし汁 ☆ぶどうゼリー 	☆2月2日(金)は節分メニューです。牛肉しぐれと鮭マヨネーズの2種類の恵方巻です。 ☆2月22日(木)の選択メニューは①はトマト味の煮込みハンバーグです。②は海老、いか、白見魚のミックスフライです。 ☆2月の平均栄養給与量 エネルギー 655kcal 目標給与栄養量 650kcal
675Kcal	645Kcal	647Kcal	