

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
5 金	ご飯 鱈のチリソースがけ 温野菜の生姜醤油和え ブロッコリー ミニトマト 味噌田楽 味噌汁(小松菜・油揚げ) 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	鱈 味噌 油揚げ 豆乳 牛乳	精白米 小麦粉 砂糖 里芋 こんにゃく 油 チョコレートソース	タアサイ ブロッコリー ミニトマト 小松菜 ねぎ キャベツ もやし 大根	エネルギー 779 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.0 g
	ご飯 鮭の香草マヨパン焼き 温野菜の生姜醤油和え ブロッコリー ミニトマト 味噌田楽 味噌汁(小松菜・油揚げ) 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	鮭 味噌 油揚げ 豆乳 牛乳	精白米 パン粉 里芋 こんにゃく 砂糖 油 チョコレートソース	タアサイ ブロッコリー ミニトマト 小松菜 キャベツ もやし 大根	エネルギー 733 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.3 g
8 月	わかめご飯 鶏肉のレモンハーブ焼き 温野菜 カップグラタン ほうれん草のごま和え コンソメスープ(玉葱・枝豆) 飲むヨーグルト(レモン)	鶏肉 飲むヨーグルト ベーコン 牛乳	精白米 こんにゃく 砂糖 ごま マカロニ 小麦粉	人参 ほうれん草 レモン キャベツ コーン 玉葱 枝豆	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.4 g
9 火	豚肉の生姜焼き丼 小松菜とじゃこの塩昆布和え 果物(はっさく・莓) ホットミルク(はちみつ味)	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 塩昆布	精白米 砂糖 はちみつ 油	人参 タアサイ 玉葱 小松菜 もやし はっさく 莓	エネルギー 728 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.0 g
	カレー南蛮うどん 小松菜とじゃこの塩昆布和え 果物(はっさく・莓) ホットミルク(はちみつ味)	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 塩昆布	うどん 片栗粉 はちみつ 砂糖	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 干し椎茸 もやし はっさく 莓	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.3 g
15 月	ご飯 韓国風鶏肉のピリ辛焼き 付け合せ生野菜 もやしとニラのナムル 韓国風スープ(春雨・ネギ・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 わかめ カップヨーグルト	精白米 はちみつ 砂糖 春雨 ごま	水菜 ミニトマト ニラ 人参 りんご ねぎ レタス 大根 赤玉葱 もやし	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.5 g
16 火	エビとイカのトマトソーススパゲティ 小松菜と竹輪のマヨネーズ和え コンソメスープ(キャベツ・人参・ウィンナー) ベビーチーズ	エビ イカ ベーコン 竹輪 ポークウィンナー ベビーチーズ	スパゲティ 小麦粉 油	サヤインゲン トマト 小松菜 人参 玉葱 もやし コーン キャベツ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.1 g
	野菜たっぷりピビンバ丼 小松菜と竹輪のマヨネーズ和え コンソメスープ(キャベツ・人参・ウィンナー) ベビーチーズ	牛肉 豚肉 卵 竹輪 ポークウィンナー ベビーチーズ	精白米 砂糖 油	タアサイ 人参 小松菜 大豆もやし 大根 コーン キャベツ	エネルギー 730 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 27.5 g
17 水	食べ残し0(ゼロ) day きなこパン カボチャのクリームシチュー ハムサラダ 果物(デコポン) 飲むヨーグルト(プレーン)	きな粉 鶏肉 ロースハム 牛乳 飲むヨーグルト	コッパン 砂糖 油	人参 南瓜 玉葱 レタス キャベツ きゅうり デコポン	エネルギー 749 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 26.5 g
18 木	茹で野菜たっぷり醤油ラーメン 花野菜とポテトのガーリックソース 牛乳	卵 豚肉 わかめ 牛乳	中華麺 じゃが芋 油	カリフラワー ほうれん草 ブロッコリー もやし ねぎ キャベツ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 18.3 g
19 金	ご飯 ブリの醤油麹(こうじ)焼き 春キャベツとコーンのマスタード風味 じゃがバター 五目豆 味噌汁(白菜・油揚げ) ミルクゼリー(黒ごまソースがけ)	ブリ 大豆 油揚げ 味噌 昆布 牛乳	精白米 じゃが芋 砂糖 ごま バター 油	赤ピーマン 人参 キャベツ コーン れんこん ごぼう 白菜	エネルギー 812 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25.3 g
	ご飯 鱈の竜田揚げ 春キャベツとコーンのマスタード風味 じゃがバター 五目豆 味噌汁(白菜・油揚げ) ミルクゼリー(黒ごまソースがけ)	鱈 大豆 油揚げ 味噌 昆布 牛乳	精白米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま バター 油	赤ピーマン 人参 キャベツ コーン れんこん ごぼう 白菜	エネルギー 833 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.0 g
22 月	ゆかりご飯 とんこつ豆乳鍋風 チーズはんぺんフライ ホットミルク(カラメル風味)	豚肉 うずら卵 豆乳 はんぺん チーズ 牛乳	精白米 油 ごま	人参 小ネギ サニーレタス ミニトマト 大根 キャベツ 白菜 もやし コーン しそ	エネルギー 782 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26.9 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。また、(火)(金)はセレクトメニューになります。

裏面につづく

いろいろな大豆加工品を知ろう!

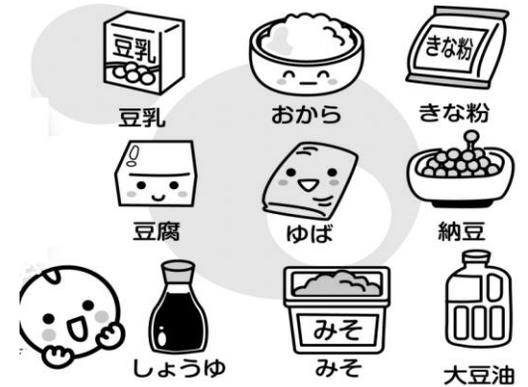
2月3日は節分です。本来、節分というのは季節の分かれ目の立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。その中でも立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、節分といえば、2月だけを指すようになりました。

この日は、前年の一番最後の日となるため、年迎えるのための祓い(はらい)清めの行事として「豆まき」が行われてきました。豆まきに使われる豆は、皆さんも知っているように炒った大豆(福豆)です。

大豆は、奈良時代に仏教の伝来とともに伝わり、醤油、味噌、納豆など、日本人の食文化を担ってきた食材です。日本人にとって主食の米と同じくらい大切な作物でした。栄養的にも優れ、たんぱく質、脂質、食物せんいが豊富な上に、ビタミンB群、鉄やカルシウムなどのミネラル(無機質)も多いのです。また、イソフラボン、大豆オリゴ糖、サポニン、レシチンなどの健康作りに大切な成分をたくさん含んでいます。

その大豆は、昔からさまざまな形に加工されて食べられてきました。今月は大豆から作られる加工食品について知識を深めていきましょう! ランチルームの食育コーナーや食育メモにしっかり目を通してください。

大豆から作られる食品



◆今月の食生活目標◆

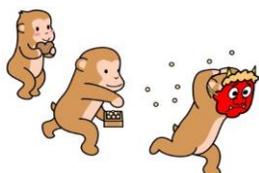
(2月・3月)

バランスのとれた食事をしよう!

みなさんが栄養バランスについて良いか悪いかを判断するのに栄養計算なしでできる方法があります。それは赤、黄、緑の料理がそろっているかどうかをチェックする三色群方式です。

赤は、たんぱく質が摂れるおかず(主菜)。黄色は、体のエネルギーになる炭水化物が摂れるご飯、パン、めんなどの主食、緑は、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいが摂れる野菜・海草・きのこ中心のおかず(副菜)です。それらにカルシウムが摂れる牛乳や乳製品、食物せんいたっぴりの果物を組み合わせることで、さらに栄養バランスはアップします。それぞれの料理に含まれる主要な栄養素が異なるために、組み合わせると食べるということは、いろいろな栄養素が満遍なく摂取できるということなのです。

今月の食べ残し0(ゼロ) dayは
17日(水)です!



23	火	エビチャーハンと肉焼売 棒々鶏サラダ 中華スープ(小松菜・人参・小ネギ) ベビーチーズ 果物(ネーブルオレンジ)	エビ 卵 鶏肉 ベビーチーズ 豚肉	精白米 油	小松菜 人参 小ネギ ねぎ もやし きゅうり ネーブルオレンジ 玉葱 筍	エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.8 g
		長崎ちゃんめん 棒々鶏サラダ ベビーチーズ 果物(ネーブルオレンジ)	エビ イカ アサリ なると 鶏肉 ベビーチーズ	揚げ麺 小麦粉 油	人参 ビーマン キャベツ もやし きゅうり ネーブルオレンジ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.4 g
24	水	ご飯 鶏肉のガーリック醤油ソテー 生野菜の付け合せ さつまいもとハムのサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐・小ネギ) 苺ヨーグルト	鶏肉 ロースハム 豆腐 味噌 わかめ ヨーグルト	精白米 さつまいも 砂糖 油	サニーレタス 水菜 人参 トマト サインゲン 小ネギ 大根 苺	エネルギー 776 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.1 g
25	木	ご飯 ロースとんかつ せんきゃべツ ほうれん草としらすのおろし和え 細切野菜の和風スープ 飲むヨーグルト(マスカット)	豚肉 しらす干し 飲むヨーグルト 卵	精白米 パン粉 油	トマト ほうれん草 人参 キャベツ 赤キャベツ レモン 大根 ごぼう サニーレタス	エネルギー 754 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 27.2 g
26	金	ご飯 ホッケのソテー(柚子胡椒ソース) 白菜と小松菜の磯辺和え ミニトマト 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(さつまいも・ごぼう・小ネギ) 苺とあずきの牛乳かん	ホッケ 高野豆腐 味噌 小豆 牛乳 寒天 焼きのり	精白米 小麦粉 砂糖 さつまいも ごま 油	小松菜 人参 ミニトマト サインゲン 小ネギ 白菜 干し椎茸 ごぼう 苺	エネルギー 723 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 14.1 g
		ご飯 鮭のアーモンド揚げ 白菜と小松菜の磯辺和え ミニトマト 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(さつまいも・ごぼう・小ネギ) 苺とあずきの牛乳かん	鮭 高野豆腐 卵 味噌 小豆 牛乳 寒天 焼きのり	精白米 小麦粉 砂糖 さつまいも アーモンドスライス ごま 油	小松菜 人参 ミニトマト サインゲン 小ネギ 白菜 干し椎茸 ごぼう 苺	エネルギー 911 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 29.0 g
29	月	ご飯 鶏のスパイス揚げ 生野菜の付け合せ じゃが芋と人参のスープ煮 味噌汁(大根・ほうれん草) 牛乳	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	精白米 小麦粉 じゃが芋 油	水菜 ブロッコリー 人 参 レタス キャベツ 赤キャベツ ほうれん草 大根	エネルギー 884 Kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 29.1 g

問い合わせ TEL03-3961-9996