



※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

Main table with 4 columns: Date (日付), Dish Name (献立名), Main Ingredients (主な食材), and Nutritional Value (栄養価). Rows include daily meals, special days like '節分' (Feb 2nd) and 'バレンタインデー' (Feb 14th), and a birthday celebration (Feb 8th).

Summary table with 4 columns: E (エネルギー), P (タンパク質), F (脂質), Na (塩分). Rows show '基準値' (Standard Value) and '今月の平均値' (Average Value for this month).

※栄養価表示 E・エネルギー P・タンパク質 F・脂質 Na・塩分

※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しょくざい 主な食材	えいようか 栄養価
16日 (金)	ツナトースト コーンポタージュ トマトビーンズ煮 ♥いちごムース	食パン・ツナ コーンクリーム・牛乳 大豆・玉葱・鶏肉・ピーマン いちご・ゼラチン・牛乳	E: 641kcal P: 26.5g F: 25.8g Na: 4.2g
★ご当地グルメ★ 【秋田県】 19日 (月)	稲庭うどん かき揚げ 小松菜と人参のごま和え りんごゼリー	稲庭うどん・鶏肉・水菜・なめこ・かまぼこ かき揚げ 小松菜・人参 青りんご・寒天	E: 614kcal P: 18.8g F: 12.7g Na: 3.9g
20日 (火)	ごはん 豆腐のすまし汁 ♥鯖の味噌煮 鶏大根煮 プリン	米 豆腐・みつば 鯖・長葱・オクラ・人参 大根・鶏肉・人参・きぬさや プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 658kcal P: 30.8g F: 21.3g Na: 2.4g
21日 (水)	ごはん 椎茸のスープ ♥ハンバーグ デミグラスソース ♥れんこんのガーリック炒め フルーツヨーグルト	米 椎茸・青梗菜 ハンバーグ・玉葱・いんげん・人参 れんこん・枝豆・ベーコン ヨーグルト・フルーツカクテル缶	E: 668kcal P: 18.9g F: 25.1g Na: 2.0g
22日 (木)	親子丼 麩の味噌汁 もやしのツナおかか和え ♥あんぱん	米・鶏肉・たまご・玉葱・みつば 麩・春菊 もやし・人参・胡瓜・ツナ あんぱん	E: 648kcal P: 32.1g F: 14.0g Na: 1.6g
26日 (月)	♥菜の花のスパゲティ たまごのスープ アスパラサラダ 蒸しパン	スパゲティ・しめじ・菜の花・ベーコン・玉葱 たまご・長葱 カリフラワー・アスパラ・人参 蒸しパン	E: 681kcal P: 20.5g F: 27.4g Na: 1.8g
27日 (火)	ごはん 小松菜の味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ りんご	米 小松菜・もやし 鶏肉・キャベツ・人参 じゃが芋・人参・胡瓜 りんご	E: 695kcal P: 23.1g F: 28.3g Na: 2.1g
28日 (水)	パン 白菜のスープ ♥じゃが芋のグラタン ブロッコリーサラダ マンゴー	バターロール・胚芽ロール・いちごジャム 白菜・豆苗 鶏肉・マカロニ・じゃが芋・玉葱・マッシュルーム 牛乳・パン粉・チーズ・粉チーズ ブロッコリー・ハム マンゴー缶	E: 559kcal P: 23.3g F: 16.0g Na: 2.1g
29日 (木)	ごはん そうめんのすまし汁 かれいの煮付 豆腐と青梗菜のそぼろ炒め 白桃	米 そうめん・青葱 かれい・人参・茄子 豆腐・鶏ひき肉・青梗菜 白桃缶	E: 559kcal P: 29.6g F: 9.8g Na: 2.4g

♪ご当地グルメ 秋田県♪

稲庭うどんは日本三大うどんのひとつとして、有名なうどんです。歴史は約350年と古く、昔から変わらない手延べ製法で今も受け継がれています。平たく細い麺が特徴です。

◆れんこん◆

れんこんには、便秘の改善に役立つ食物繊維、塩分を体の外に排出するカリウム、抗酸化作用のあるビタミンCが含まれています。熱に弱いビタミンCは、れんこんに含まれるデンプン質のおかげで、熱による影響が少なく、効率よく摂取できます。