

2021年 2月分 予定献立表



風邪の予防に、食事で身体を温めましょう！

身体を温めることで免疫力がアップします。毎日の食事にカラダを温める食材の根菜類とイ
鍋料理などの、あったかメニューを取り入れて、風邪を予防しましょう。



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
パン ミネストローネスープ ミートローフ コールスローサラダ りんごジュース 718kcal	節分 巻き寿司 いなり寿司 澄まし汁 いわし団子と春野菜の煮物 節分豆 606kcal	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け 二色芋のサラダ ほうれん草のお浸し いちごゼリー 712kcal	あんかけ焼きそば わかめと大根のスープ 菊と胡瓜の酢の物 あんまん 676kcal	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 胡瓜とオクラの和え物 スイートポテト 698kcal
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
カラフル焼肉丼 玉ねぎとみょうがのスープ もやしとニラのおかか和え 切り干し大根 パイ饅頭 617kcal	ご飯 みそ汁 ポークピカタマトソース チンゲン菜と人参のお浸し ジョア 675kcal	ご飯 水餃子の中華スープ 鱈の唐揚げ野菜あん 茄子とパプリカのナムル 野菜ジュース 685kcal		バレンタインデー 焼きカレー 野菜スープ フレンチサラダ チョコプリン 729kcal
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
ご飯 中華風春雨スープ 酢豚 中華風豆腐サラダ 大学芋 712kcal	炊き込みご飯 澄まし汁 あじの塩焼き 里芋とはんぺん煮 春菊のお浸し プリンタルト 637kcal	ビビンバ チンゲン菜とハムのスープ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーおかかがけ ヨーグルト和え 691kcal	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 マカロニ野菜サラダ ほうれん草としめじのお浸し ヤクルト 728kcal	パン トマトスープ コロケ 大根と人参のゆずサラダ みかんゼリー 653kcal
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
キーマカレー 野菜スープ カラフル野菜マリネ 豆乳プリン 711kcal		ご飯 みそ汁 鮭フライ粉吹き サラダ冷奴 小松菜としめじのお浸し ババロア 709kcal	広東麺 豆腐シュウマイ 若布と胡瓜の酢の物 蒸しパンケーキ 678kcal	ゆかりご飯 澄まし汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 里芋おかか煮 ほうれん草のお浸し ワッフル 657kcal

