

2023年

2月 FEBRUARY 如月

予 定 献 立 表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2月の旬 野菜… からし菜、わらび、 小松菜、ふきのとう 果物… デコポン、はっさく、 いよかん 魚介… しらうお、はまぐり、 あおやぎ、あさり	2023年の節分は2月3日 大豆を炒った福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)を払い、福豆をたべて、1年の健康と無事を願います。 家の戸口にヒイラギの枝に焼いたイワシの頭をさしたもので、鬼を追い払います。 ● 🐱 ● 🐱 ● 🐱 ●	1 塩焼き肉 897kcal	2 味噌とんかつ 825kcal	3 油淋鶏風 856kcal
6 お好みメンチ 950kcal	7 豚キムチ 812kcal	8 カレーライス 926kcal	9 鶏の唐揚げ 871kcal	10 すき焼き風煮 炊き込みご飯 836kcal
13 焼き肉 947kcal	14 ハンバーグ& 海老フライ 876kcal	15 やみつきチキン 908kcal	16 メンチカツ 863kcal	17 魚の味噌あんかけ 835kcal
20 ハムカツ 867kcal	21 柚子風味の唐揚げ 876kcal	22 魚のかば焼き風 炊き込みご飯 769kcal	23 天皇誕生日	24 豚肉の生姜焼き 890kcal
27 カレーライス 926kcal	28 卒業式予行	もっと食べよう豆 豆類はミネラルや食物繊維、蛋白質が豊富な食材です。豆類の蛋白質にはリジンやスレオニンというアミノ酸が豊富で、これは精米に不足しているアミノ酸のため、米と豆を組み合わせることで栄養バランスがとて良くなります。	大豆の栄養 「畑の肉」と呼ばれる大豆。植物性食品の中でも蛋白質を多く含む食品です。枝豆、豆腐、きな粉、納豆、味噌、醤油、油揚げ、豆乳などすべて大豆製品。大豆の栄養パワーを取り入れて、健康に過ごしましょう。	生活習慣病とは… 食事・運動・休養・喫煙・飲酒など、日頃の生活習慣が関係して発症・進行する疾病のことです。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあげられます。将来にわたって健康に過ごすためにも、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

カロリーはご飯、おかず、牛乳の合計です。

ご飯200g当たり熱量 336kcal

牛乳200ml当たり 139kcal