

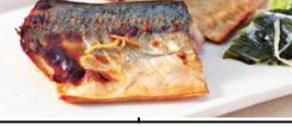


2月献立表

今月の
おやつレク



フルーチェを作る予定です(^^♪
みなさんぜひ参加してください♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ご飯 アジの幽庵焼き 小松菜の胡麻和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	【節分：ボーロ】 巻き寿司とサラダ巻き 大豆煮 オレンジゼリー みぞれ汁	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め ブロッコリーのサラダ さつま芋のバター焼き コンソメスープ	チキンカレー 海藻サラダ ピーチヨーグルト 福神漬	ご飯 たらの西京焼き ほうれん草の梅肉和え 金平ごぼう けんちん汁	野菜タンメン かおりおにぎり パンプキンサラダ カニシュウマイ
 エネルギー: 471kcal タンパク質: 23.8g 脂質: 8.3g 食塩相: 3.4g	 エネルギー: 548kcal タンパク質: 16.7g 脂質: 8.6g 食塩相: 4.1g	 エネルギー: 560kcal タンパク質: 19.9g 脂質: 14.6g 食塩相: 2.7g	 エネルギー: 601kcal タンパク質: 16.0g 脂質: 17.5g 食塩相: 3.9g	 エネルギー: 461kcal タンパク質: 21.4g 脂質: 4.3g 食塩相: 2.6g	 エネルギー: 552kcal タンパク質: 20.8g 脂質: 11.4g 食塩相: 4.7g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
【レク：フルーチェ】 三色丼 ひじきの白和え マスカットゼリー 赤だし	ご飯 アジフライ 盛り合わせサラダ なすとピーマンの炒め煮 味噌汁	ご飯 ハンバーグ スパゲティーソテー コーヒーゼリー コンソメスープ	きつねうどん 梅しらすおにぎり 大根とツナのサラダ ひじきとさつま揚げの炒り煮	ご飯 アジの野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え 厚揚げの含め煮 味噌汁	ご飯 豚肉のおろしポン酢がけ カリフラワーのサラダ さつま芋のレモン煮 清まし汁
 エネルギー: 579kcal タンパク質: 22.8g 脂質: 14.3g 食塩相: 3.7g	 エネルギー: 596kcal タンパク質: 14.4g 脂質: 21.9g 食塩相: 3.5g	 エネルギー: 586kcal タンパク質: 19.9g 脂質: 15.2g 食塩相: 3.4g	 エネルギー: 484kcal タンパク質: 13.9g 脂質: 7.5g 食塩相: 4.5g	 エネルギー: 527kcal タンパク質: 21.2g 脂質: 13.4g 食塩相: 3.1g	 エネルギー: 519kcal タンパク質: 19.3g 脂質: 10.8g 食塩相: 1.9g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
散らし寿司 胡瓜の和え物 なすのそぼろ煮 赤だし	【セレクト献立】 ご飯 マスのチャンチャン焼き/ロールキャベツ 春菊の辛子和え ピーチゼリー 清まし汁	ご飯 赤魚の更紗蒸し 白菜のおかか和え 南瓜天 清まし汁	【レク：フルーチェ】 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 菜の花の海苔和え 枝豆の卵とじ 味噌汁	カレーライス れんこんサラダ 杏仁豆腐 福神漬	ご飯 アジの漬け焼き 白菜のぬた和え 春菊とさつま揚げの煮物 清まし汁
 エネルギー: 461kcal タンパク質: 15.0g 脂質: 8.2g 食塩相: 4.1g	 エネルギー: 495kcal タンパク質: 21.5g 脂質: 8.3g 食塩相: 3.2g	 エネルギー: 480kcal タンパク質: 18.8g 脂質: 10.1g 食塩相: 2.6g	 エネルギー: 575kcal タンパク質: 27.8g 脂質: 17.5g 食塩相: 3.5g	 エネルギー: 613kcal タンパク質: 17.1g 脂質: 16.6g 食塩相: 3.5g	 エネルギー: 464kcal タンパク質: 21.5g 脂質: 6.8g 食塩相: 2.8g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ご飯 揚げ鶏の香味汁/ポン酢がけ 白菜の柚子和え ひじきの炒り煮 清まし汁	ご飯 ぶり大根 キャベツの甘酢和え じゃが芋の炒め物 味噌汁	かきあげ丼 胡瓜の塩昆布和え ぶどうムース 味噌汁	ご飯 カレイのバター照り焼き 大豆サラダ 菜の花の炒め物 味噌汁	焼きそば わかめおにぎり 長芋の和え物 清まし汁	【誕生日会：ケーキ】 赤飯 たらの生姜蒲焼き 胡瓜の梅かつお和え 白菜の煮物 味噌汁
 エネルギー: 568kcal タンパク質: 19.1g 脂質: 20.7g 食塩相: 3.1g	 エネルギー: 521kcal タンパク質: 21.0g 脂質: 11.7g 食塩相: 2.9g	 エネルギー: 574kcal タンパク質: 10.8g 脂質: 16.2g 食塩相: 3.3g	 エネルギー: 549kcal タンパク質: 26.9g 脂質: 15.4g 食塩相: 3.0g	 エネルギー: 456kcal タンパク質: 16.3g 脂質: 13.1g 食塩相: 3.1g	 エネルギー: 425kcal タンパク質: 21.4g 脂質: 3.6g 食塩相: 3.3g

冬野菜を食べてからだの中から温めましょう



からだが温まる冬野菜の代表的なものとして、にんじん・大根・じゃがいも・玉ねぎなどといった根菜類が挙げられます。

冬野菜に多く含まれる**ビタミンE**は**血行をよくする働き**が、**ビタミンC**には**血液の主要な原料である鉄分の吸収を促進したり、毛細血管の機能を保持する働き**があります。

冬野菜はこれらの栄養素によって体の冷えを防ぎ、体温を上げる効果を持っています。

また、山芋や里芋など、ネバネバする野菜に多く含まれるムチンなどの成分を持つ野菜も有効です。

これは体温を上げるだけではなく、**粘膜保護**や**免疫力向上**の成分も含まれているため、乾燥する冬には欠かせない野菜といえるでしょう。

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。