



2月献立表



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ソース炒め 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 たらもの西京焼き 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
					
I値kcal:471kcal タバク質:23.8g 脂質:8.3g 食塩相:3.4g	I値kcal:548kcal タバク質:16.7g 脂質:8.6g 食塩相:4.1g	I値kcal:560kcal タバク質:19.9g 脂質:14.6g 食塩相:2.7g	I値kcal:601kcal タバク質:16.0g 脂質:17.5g 食塩相:3.9g	I値kcal:461kcal タバク質:21.4g 脂質:4.3g 食塩相:2.6g	I値kcal:552kcal タバク質: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 スパゲティソース コーヒゼリー 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
					
I値kcal:579kcal タバク質:22.8g 脂質:14.3g 食塩相:3.7g	I値kcal:596kcal タバク質:14.4g 脂質:21.9g 食塩相:3.5g	I値kcal:586kcal タバク質:19.9g 脂質:15.2g 食塩相:3.4g	I値kcal:484kcal タバク質:13.9g 脂質:7.5g 食塩相:4.5g	I値kcal:527kcal タバク質:21.2g 脂質:13.4g 食塩相:3.1g	I値kcal:519kcal タバク質: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 マスのパンパン焼き/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 白菜のめた和え 春菊とさつま揚げの煮物 清まし汁
					
I値kcal:461kcal タバク質:15.0g 脂質:8.2g 食塩相:4.1g	I値kcal:495kcal タバク質:21.5g 脂質:8.3g 食塩相:3.2g	I値kcal:480kcal タバク質:18.8g 脂質:10.1g 食塩相:2.6g	I値kcal:575kcal タバク質:27.8g 脂質:17.5g 食塩相:3.5g	I値kcal:613kcal タバク質:17.1g 脂質:16.6g 食塩相:3.5g	I値kcal:464kcal タバク質: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 揚げ鶏の香味ソースがけ 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 たらもの生姜蒲焼き 胡瓜の梅かつお和え 白菜の煮物 味噌汁
					
I値kcal:568kcal タバク質:19.1g 脂質:20.7g 食塩相:3.1g	I値kcal:521kcal タバク質:21.0g 脂質:11.7g 食塩相:2.9g	I値kcal:574kcal タバク質:10.8g 脂質:16.2g 食塩相:3.3g	I値kcal:549kcal タバク質:26.9g 脂質:15.4g 食塩相:3.0g	I値kcal:456kcal タバク質:16.3g 脂質:13.1g 食塩相:3.1g	I値kcal:425kcal タバク質: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。