



慶和会 花いちもんめ  
2022/2/1~2022/2/28

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
屋 食			御飯 魚のピカタ 大根サラダ しそ味ひじき みそ汁 エネルギー 515kcal 蛋白質 21.7g 脂質 7.8g 食塩 3.7g	ゆかり御飯 炊き合わせ 小松菜と白菜の胡麻和え 漬物 みそ汁 エネルギー 515kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.1g 食塩 4.1g	<b>行事食(節分)</b> 太巻き寿司・いなり寿司 卵豆腐のかにあんかけ つぼみ菜のお浸し 果物 つみれ汁 エネルギー 646kcal 蛋白質 28.6g 脂質 15.3g 食塩 5.2g	五目うどん ポテト金平 バナナ エネルギー 509kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.3g 食塩 3.7g	御飯 エビとホタテのチリソース煮 和風サラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 528kcal 蛋白質 27.1g 脂質 8.3g 食塩 2.9g
			6	7		8	9
屋 食	御飯 幽庵焼き(鮭) 煮物 しそ昆布 みそ汁 エネルギー 494kcal 蛋白質 24.7g 脂質 5.6g 食塩 3.8g	きのごカレー キャベツとパインのサラダ 白菜スープ エネルギー 628kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.1g 食塩 4.3g	御飯 揚げ魚のおろし煮(赤魚) ごま和え ふりかけ みそ汁 エネルギー 533kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.6g 食塩 3g	御飯 鶏肉の朝鮮焼 ポテトサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 586kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.4g 食塩 2.5g	エビピラフ ごまドレサラダ キウイフルーツ パンプキンスープ エネルギー 573kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13g 食塩 3.5g	御飯 炒り鶏 生姜醤油和え きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 449kcal 蛋白質 15.9g 脂質 4.7g 食塩 3.1g	麻婆豆腐丼 スープキョウザ みかん エネルギー 538kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.8g 食塩 2.4g
	13	14	15	16	17	18	19
屋 食	御飯 カツ煮 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 みそ汁 エネルギー 568kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.4g 食塩 5g	あんかけ焼きそば 杏仁フルーツ わかめスープ エネルギー 500kcal 蛋白質 20.5g 脂質 8.1g 食塩 4.2g	麦ごはん 鶏肉のから揚げ(青海苔風味) とろろ 漬物 みそ汁 エネルギー 472kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.3g 食塩 3g	ひじき御飯 西京漬焼き(たら) ほうれん草とあさりの辛し和え 漬物 かき玉汁 エネルギー 440kcal 蛋白質 23.3g 脂質 4g 食塩 4.8g	御飯 チキン南蛮 オクラとわかめの和え物 しそ味ひじき みそ汁 エネルギー 633kcal 蛋白質 24.4g 脂質 19.4g 食塩 3.7g	三色丼 たけのことふきの煮物 みそ汁 エネルギー 545kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.8g 食塩 3.7g	御飯 鯖の味噌煮 うの花炒り 白菜つけ すまし汁 エネルギー 633kcal 蛋白質 28.4g 脂質 16.7g 食塩 4.6g
	20	21	22	23	24	25	26
屋 食	御飯 焼魚(ほっけ) おかず金平 ふりかけ みそ汁 エネルギー 446kcal 蛋白質 19.5g 脂質 7g 食塩 3.2g	御飯 黒酢酢鶏 なめこ大根おろし 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 612kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.6g 食塩 2.5g	醤油ラーメン 肉シューマイ バナナ エネルギー 497kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.6g 食塩 7.6g	御飯 鶏肉のみそ焼き ジャーマンポテト 梅干し すまし汁 エネルギー 622kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.9g 食塩 3.3g	おにぎり(みそ・菜めし) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁 エネルギー 496kcal 蛋白質 16.4g 脂質 8.6g 食塩 4.3g	ポークカレー ボイルサラダ キャベツのスープ エネルギー 673kcal 蛋白質 17.3g 脂質 23.3g 食塩 4.9g	御飯 魚のきのごあんかけ(カレイ) 柚香和え しそ昆布 みそ汁 エネルギー 467kcal 蛋白質 22.8g 脂質 5.6g 食塩 3.1g
	27	28	<b>2月の行事食は「節分」です!</b> 「節分」とは立春の前日のことで、2022年は2月3日(木)です。冬と春の変わり目である節分には邪気が入りやすいと考えられていたため、鬼を払う行事が生まれました。 鬼は邪気や厄の象徴。形の見えない災害・病・飢饉などの人間の想像力を越えた恐ろしい出来事は、鬼の仕業と考えられてきました。鬼を追い払うためにまくのは大豆。大豆は五穀のひとつで、穀霊が宿るとされていました。そして、「豆を炒る」ことが「魔目を射る」に通じて「魔滅(まめ)」となるため、煎った大豆(福豆)を使って鬼を払うのです。豆はまく前に、耕に入れて神棚に供えたり、神様の力が宿って鬼を退治するパワーが増すそうです。神棚がない場合は南の方角の目線より高い場所に、白い紙を敷いてお供えしましょう。				

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

