



おすすめ食材:しらすには骨や肌を丈夫にしてくれる栄養素が含まれています



	月	火	水	木	金	土
	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日
昼	ご飯 豚肉の梅生姜焼き 白菜とちくわの和え物 清まし汁(きのこ*春菊) キウイ カリフラワーの錦糸和え	ご飯 カレイの青のりピカタ 白和え バナナ がんもの卸煮	ご飯 あじフライ ブロッコリーの中華和え 味噌汁(茄子*白菜) みかん 南瓜の煮物	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト もやしの豆板醤炒め	ミニチャーハン 野菜たっぷり味噌ラーメン 胡瓜としらすの和え物 洋梨缶 豆腐シュウマイ	恵方巻き 煮物盛り合わせ 清まし汁(鰯つみれ) いちご 甘納豆 香の物
おやつ	ショコラクレープ	イチゴのロールケーキ	りんごタルト	黒糖饅頭	抹茶どらやき	プレーン蒸しパン
カロリー	589 ^キ _〇 加	680 ^キ _〇 加	705 ^キ _〇 加	615 ^キ _〇 加	615 ^キ _〇 加	700 ^キ _〇 加
	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
昼	ご飯 カレイのムニエル・レモンソース 春菊の白和え 鶏ガラスープ バナナ 大根のそぼろ煮	ご飯 タンドリーチキン シラスと大根サラダ 清まし汁(小松菜*花麩) オレンジ 筍のおかか煮	中華丼 伴三糸 中華スープ ピーチゼリー 餃子	十五穀米 団子汁 しば漬け みかん 胡瓜とホタテの酢の物	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のゆず浸し 根菜味噌汁 パイン缶 糸こんにゃくのピリ辛炒り	ご飯 キャベツメンチカツ なめこのオクラ和え オニオンスープ りんご ごま豆腐
おやつ	練り切り	カスタードケーキ	フルーツクレープ	プリンタルト	カステラ饅頭	たい焼き
カロリー	599 ^キ _〇 加	612 ^キ _〇 加	705 ^キ _〇 加	525 ^キ _〇 加	517 ^キ _〇 加	745 ^キ _〇 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。

皆さんは2月3日の節分の日恵方巻きを食べますか？
昔は関西中心でしか食べられなかったようですが、最近では知名度も上がり全国に広まりましたね。「福を巻きこむ」という縁起を担いで食べられるようになったようです。2018年は南南東やや右の方角を向いて食べるとよいみたいです！皆様に福が舞い込みますように豊寿苑でも恵方巻きをご用意しています★

