

2025年《常食》献立予定表

	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 マカロニサラダ みかん	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ロールパン 選択(ジャムなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:493kcal タンパク:14.3g 塩分:1.6g	エネルギー:532kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:596kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ	御飯 鯖のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 粕汁	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 牛肉のスタミナ焼き 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:674kcal タンパク:31.3g 塩分:2.9g	エネルギー:505kcal タンパク:23.6g 塩分:4.2g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	〈節分〉 巻き寿司 いわしの塩焼き ごま和え 赤だし 節分豆	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 野沢菜漬	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&りんご	きのご御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パナップ	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:719kcal タンパク:33.4g 塩分:4.1g	エネルギー:813kcal タンパク:33.6g 塩分:4.9g	エネルギー:775kcal タンパク:27.3g 塩分:3.4g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.5g	エネルギー:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

巻き寿司：節分の巻きずしです。心を込めて1本1本丁寧に巻き、食べやすい大きさに切ってお届けします。

いわしの塩焼き：丸ごと1尾を塩焼きにしました。

節分豆：縁起物の福大豆をお楽しみください。

☆栄養元気情報☆ No.1028

食の風景行事食編：「節分」

2月2日は節分です。節分は立春の前日を指し、昔は立春が1年の境目とされていました。そのため、新しい年を迎えるにあたり、邪気を祓うための様々な風習があります。いわしの頭をひいらぎの枝に刺したものを家の戸口に立てたり、煎り豆をまいて「鬼(厄)」を祓う等です。恵方を向いて巻きずしを丸かぶりするのは、昭和30年代に海藻業者が海苔の消費拡大を狙ったキャンペーンを行ったことから関西で流行り始めたといわれています。※食材入荷の都合等により、2月3日に節分メニューを提供します。



がんセンター 栄養管理部