

2026年《常食》献立予定表

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 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:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	エネルギー:519kcal 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:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ	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 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 さんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:698kcal タンパク:28.6g 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:753kcal タンパク:27.3g 塩分:2.9g	エネルギー:674kcal タンパク:31.3g 塩分:2.9g	エネルギー:502kcal タンパク:23.5g 塩分:4.1g	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 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁	《節分献立》 巻き寿司 いわしの塩焼き ごま和え 赤だし 節分豆	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 漬物	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&リンゴ	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パイナップル	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:586kcal タンパク:26.6g 塩分:5.2g	エネルギー:737kcal タンパク:26.2g 塩分:3.6g	エネルギー:719kcal タンパク:33.4g 塩分:4.1g	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:4.0g	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☆

食の風景行事食編：「節分」

2月3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。



No.1080

