



2月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

(変更)

	土 1	日 2	月 3(節分メニュー)	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	お赤飯 すまし汁 鮭の西京焼き 10品目野菜の塩麹サラダ 洋梨	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ おくらの胡麻和え 果物	菜の花ずし すまし汁 いわしの梅煮 やさい豆 フルーツカクテル	ごはん わかめスープ チンジャオロース 薩摩芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ハヤシライス コンソメスープ 揚げ茄子とブロッコリーのオリーブ仕立て ヨーグルト	ごはん コンソメスープ しそチース香&野菜コロッケ カニ風味スパゲッティサラダ バナナ	ごはん コンソメスープ チキンの香草パン粉焼き かくぎりポテトサラダ キウイフルーツ
おやつ	やわらかおかき(うす塩) まんじゅう	アラカルト	季節の和菓子 おかき	プリン クッキー	今川焼き せんべい	オレンジゼリー サブレ	ようかん 甘納豆
8 9 10 11 12 13 14(バレンタイン)							
昼食	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 ごぼうの鶏そぼろ和え ヨーグルト	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 オニオン&コールスロー 果物	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 10品目野菜の塩麹サラダ フルーツカクテル	五目炒飯or中華粥 わかめスープ 餃子 春雨サラダ バナナ	ごはん オニオンスープ 鮭のクリームソースかけ ブロッコリーとささみのサラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚の梅炒め ツナとごぼうのサラダ 洋梨	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 キウイフルーツ
おやつ	プチケーキ ウエハース	アラカルト	コーヒーゼリー マドレーヌ	人形焼き おかき	杏仁豆腐 ドーナツ	ぶどうゼリー サブレ	チョコババロア バームロール
15 16 17 18 19 20 21							
昼食	ごはん コンソメスープ シーフードカレー 揚げ茄子とブロッコリーのオリーブ仕立て 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 豚肉と野菜のネギだれ炒め 果物	ごはん コンソメスープ えびカツ 野菜のチリソース煮 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鶏団子のトマト煮 菜の花とひじきのごま和え 黄桃	ごはん 中華スープ マーボーなす チンゲン菜の中華煮 キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の白和え 洋梨	ロールパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのガーリックオイル和え バナナ
おやつ	抹茶ようかん せんべい	ようかん	いちごババロア クッキー	クリームチーズとヨーグルトのデザート ソフトクッキー	栗カステラ饅頭 せんべい	チョコのロールケーキ サブレ	バウムクーヘン ウエハース
22 23 24 25 26 27 28							
昼食	ごはん みそ汁 豚肉の七味しょう油ソテー さつまいもサラダ 黄桃	ごはん みそ汁 厚揚げと椎茸の炊き合せ 青のりポテトサラダ 果物	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン風味焼き 菜の花ごま味噌和え ヨーグルト	ごはん コンソメスープ ポテトコロッケ 春雨ごま炒め 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ シュクメルリ オニオン&コールスロー キウイフルーツ	ごはん みそ汁 ぶり大根 オクラとブロッコリーの湯葉あんかけ 洋梨	ごはん たまごスープ タラのチリソース ツナマカロニサラダ バナナ
おやつ	ミルクプリン チョコレート	チョコババロア	カステラ 甘納豆	抹茶ババロア あんドーナツ	ストロベリーゼリー ウエハース	たいやき やわらかおかき(きなこ)or和風デザート	クリームコンフェ チョコレート

栄養一口メモ

節分と福豆

節分は『季節を分ける日』という意味があり、もともとは立春、立夏、立秋、立冬の前日で年に4回あったといわれています。今年(2025年)の節分は2月2日です。節分は『2月3日』と思われている方が多いかもしれませんが『立春』の前日にあたる日になります。立春は地球と太陽の角度が丁度315度になる日で、地球が太陽の周りをまわる時間のずれが関係するために、このようなことが起こります。立春が新しい年の始まりであり、前日が大きな節目として重要視され『節分』行事が行われます。

節分と言えば、豆まきが真っ先にイメージされるのではないのでしょうか？節分の豆まきは、鬼を追い出し福を招くための伝統行事です。豆まきの『福豆』は、昔から日本人には最も身近である『大豆』を炒って使います。『畑の牛肉』と言われるように『たんぱく質』などを多く含み栄養価が高く、煮豆のほか、豆腐、納豆、大豆、みそ、しょう油などの原料としても日本の食卓に欠かせません。また、豊富なカルシウム、食物繊維、カリウムなど、私たちの体に欠かせない栄養素をしっかりと含んでいます。

