みんなでできたもん♪ vol:51

こんにちは 栄養士の北島です。
まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ日も長くなってきましたね。
２月の節分には巻きずしを提供しました。年に１回の巻きずしに皆さんとても喜ばれていました。
３月はひな祭り♪ ということで、給食ではひな祭り御膳を提供したいと思っています。
どんな料理が出て くるか楽しみにしていて下さいね　!!

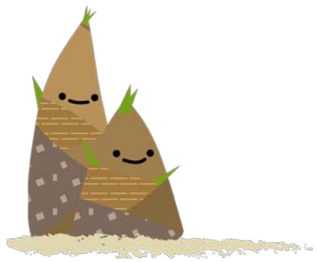
２月の行事食

福を招く節分ランチ（２月４日）

◆巻きずし
◆牛肉巻き
◆まめまめサラダ
◆炊き合わせ
◆イワシのつみれ汁
◆節分豆

お楽しみランチ♪（２月１９日）

◆筍ご飯
◆タラのチリ蒸し
◆菜の花の白和え
◆大根と鶏の利休煮
◆清まし汁
◆チョコケーキ



３月の行事食

３月３日（火）　ひな祭り御膳
３月２０日（金）　お楽しみランチ♪

３月昼食献立表

	曜日	主　食	おかず
1	日	ご飯	豚と大根の煮物　胡麻和え　かきたま汁　フルーツ缶
2	月	ご飯	鮭の塩麹焼き　かぼちゃサラダ　赤だし　フルーツ
3	火	ひな祭り御膳	
4	水	ちゃんぽん	あんかけ玉子　お浸し　蒸しパン
5	木	ご飯	さば胡麻醤油焼き　じゃが芋中華風サラダ　清まし汁　フルーチェ
6	金	ご飯	コロッケ　茄子そぼろ煮　清まし汁　まんじゅう
7	土	ご飯	和風ハンバーグ　ビーンズサラダ　けんちん汁　フルーツ
8	日	エビピラフ	ポテトサラダ　コンソメスープ　紅茶ゼリー
9	月	ご飯	親子煮　ゆず和え　味噌汁　ゼリー
10	火	カレーライス	海藻サラダ　スープ　フルーツヨーグルト
11	水	ご飯	魚の明太マヨ焼き　五目煮豆　のっぺい汁　抹茶ゼリー
12	木	肉そば	すり身天ぷら　酢の物　カップケーキ
13	金	ご飯	回鍋肉　さつま芋サラダ　スープ　フルーツ
14	土	ご飯	蒸し魚の野菜あんかけ　リンゴ酢和え　豆腐のスープ　フルーツ
15	日	ご飯	ロールキャベツ　コボウサラダ　シチュー　フルーツ
16	月	ご飯	梅しそチキン　ひじき入り蓮根金平　清まし汁　ウエハース
17	火	麦ごはん	鮭チャンチャン焼き　大根そぼろ煮　清まし汁　フルーツカクテル
18	水	ご飯	中華丼（別盛り）　お浸し　ワンタンスープ　マンゴーゼリー
19	木	ご飯	麻婆豆腐　ナムル　わかめスープ　フルーツ
20	金	お楽しみランチ♪	
21	土	ミートスパゲッティ	マセドアンサラダ　スープ　フルーツ
22	日	ご飯	野菜の肉巻き　大根の旨煮　清まし汁　ゼリー
23	月	ご飯	魚のマスタードマヨ焼き　胡麻味噌和え　スープ　フルーツ
24	火	醤油ラーメン	ギョーザ　酢の物　蒸しパン
25	水	ご飯	鶏のから揚げ　茄子煮　清まし汁　フルーツカクテル
26	木	カレーライス	コールスロー　スープ　プリン
27	金	ご飯	魚のみぞれ煮　お浸し　味噌汁　フルーツ
28	土	ご飯	プルコギ風　酢の物　かきたま汁　フルーツ
29	日	ご飯	魚のピザ風　ポテトサラダ　スープ　ムース
30	月	豚丼	温泉玉子　里芋そぼろ煮　清まし汁　カップケーキ
31	火	丸天うどん	茄子サンド　お浸し　蒸しパン

食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里

カロリーの表示について

カロリーゼロの表示の食べ物には、本当にカロリーはないのでしょうか？
食べ物の表示には法律で基準が定められています。しっかり理解しておきましょう　!!

★『カロリーゼロ』『ノンカロリー』

・・食品 100ｇ 飲料なら100ml）あたりのカロリーが 5kcal 未満であれば表示できます。

★『カロリーオフ』『低カロリー』

・・食品 100ｇ 飲料なら100ml）あたりのカロリーが 20kcal 未満であれば表示できます。