

メロディ 2018年2月献立表



	昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)		昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)
01 木	揚げ豆腐のかに風味あんかけ なす田楽 カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	660	鶏南蛮そば なす田楽 カリフラワーのサラダ 漬物	651	16 金	厚揚げの中華炒め シュウマイ 人参サラダ ご飯 中華スープ 漬物	567	月見うどん シュウマイ 人参サラダ 漬物	551
02 金	豚肉の山椒焼き 角麩の煮物 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	578	ほうとう風きしめん 角麩の煮物 春菊のお浸し 漬物	502	17 土	おろし豚かつ 里芋の煮ころがし いんげんの生姜醤油和え ご飯 汁物 漬物	563	海鮮塩焼きそば 里芋の煮ころがし いんげんの生姜醤油和え 漬物	405
03 土	いわしのフライ 五目豆 菜の花の辛子和え ご飯 すまし汁 フルーツ	553	肉そば 五目豆 菜の花の辛子和え フルーツ	538	18 日				
04 日					19 月	鶏肉のさっぱり煮 れんごんの金平 三色サラダ ご飯 味噌汁 漬物	552	たぬきそば れんごんの金平 三色サラダ 漬物	471
05 月	ハヤシライス さつま揚げの炒め物 大根サラダ フルーツ	647	とんこつラーメン さつま揚げの炒め物 大根サラダ フルーツ	528	20 火	豚肉のオイスター炒め 春巻き ほうれん草のごま和え ご飯 中華スープ 漬物	599	しょうゆラーメン 春巻き ほうれん草のごま和え 漬物	561
06 火	赤魚の煮付け 大学芋 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	516	けんちんうどん 大学芋 ほうれん草のピーナツ和え フルーツ	599	21 水	さばの塩こうじ焼き 切干大根煮 いんげんのピーナツ和え ご飯 汁物 フルーツ	518	ミートソーススパゲティ 切干大根煮 いんげんのピーナツ和え フルーツ	526
07 水	麻婆豆腐 にんじんしりしり 白菜の和え物 ご飯 中華風かき玉汁 漬物	547	なめこそば にんじんしりしり 白菜の和え物 漬物	475	22 木	豚肉の生姜焼き風 角麩の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	554	かき揚げうどん 角麩の煮物 わかめのサラダ 漬物	554
08 木	鶏肉のトマトソースかけ キャベツの炒め物 豆苗のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	536	味噌煮込みうどん キャベツの炒め物 豆苗のサラダ 漬物	480	23 金	チキンカレーライス きのこソテー コーンサラダ 福神漬け フルーツ	662	とろろそば きのこソテー コーンサラダ フルーツ	501
09 金	魚の甘酢あんかけ きんぴらごぼう 卵豆腐 ゆかりご飯 味噌汁 漬物	531	きつねそば きんぴらごぼう 卵豆腐 漬物	532	24 土	すき焼き風煮 ふろふき大根 菜の花の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物	567	五目うどん ふろふき大根 菜の花の辛子和え 漬物	486
10 土	鶏肉の生姜焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	589	たぬきうどん ぜんまいの煮物 ブロッコリーのサラダ 漬物	475	25 日				
11 日					26 月	豚肉のケチャップ炒め 五目豆 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁 漬物	593	きつねうどん 五目豆 かぼちゃサラダ 漬物	558
12 月	さばの味噌煮 なすの煮浸し 春菊の白和え ご飯 汁物 漬物	583	焼きうどん なすの煮浸し 春菊の白和え 漬物	496	27 火	魚のみぞれ煮 さつま揚げの炒め物 ひじきの白和え 菜めし のっぺい汁 フルーツ	502	鶏南蛮そば さつま揚げの炒め物 ひじきの白和え フルーツ	631
13 火	鶏肉の照り焼き丼 ひじきの煮物 オニオンサラダ 味噌汁 フルーツ	591	五目そば ひじきの煮物 オニオンサラダ フルーツ	471	28 水	鶏肉の唐揚げ 白菜の煮びたし もやしのゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	551	あんかけうどん 白菜の煮びたし もやしのゆかり和え 漬物	483
14 水	煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー カリフラワーのマリネ ご飯 コンソメスープ 漬物	570	とろろうどん ほうれん草のソテー カリフラワーのマリネ 漬物	465					
15 木	さわらの味噌漬け焼き 卵の花 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 フルーツ	525	けんちんきしめん 卵の花 小松菜のお浸し フルーツ	506					

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

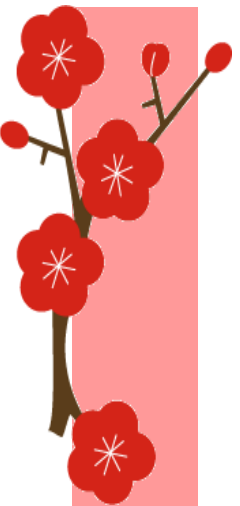
*麺定食にはご飯(小)がつきます。

2018年2月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
 バームクーヘン 91	 抹茶スブレース 124	 田舎まんじゅう 108	 ココアプリン (ストロベリーソース) 60	 人形焼 111	 緑茶ようかん 103
 はちみつスブレース 124	 ラブゼリー (ホイッツ) 69	 ショコラ ロールケーキ (ストロベリーソース) 106	 フレンチブーナツ 168	 柔らか抹茶 水ようかん (ゆで小豆) 55	 チョコチップ バナナの 焼菓子 65
 リンゴゼリー (ホイッツ) 69	 苺ようかん 99	 乳菓まんじゅう 142	 黒ごまプリン 108	 今川焼 (こしあん) 153	 キヤラメル ロールケーキ 135
 杏仁豆腐 (ストロベリーソース) 73	 よもぎまんじゅう 109	 柚子のスブレース 124			
26	27	28	22	23	24

* 食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。
* カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。
* おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。

2月 如月 (きさらぎ)



2018年 年間献立テーマ：

「献立の野菜や果物の旬と花々」

花言葉：潔白・適応

だいこん

大根はアブラナ科ダイコン属の1年草で、古くから日本人になじみの深い野菜の一つです。春の七草の一つに“すずしろ”と言うものがありますが、これは大根のことです。大根には沢山の種類があり、大きさや形も様々です。

大根の旬と献立日

11月～2月

保存方法：
使いかけはラップしましょう。

2月24日 (土)

ふるふき大根

2月27日 (火)

菜めし (だいこん菜)



栄養成分の特徴



●葉の部分は緑黄色野菜になります
ビタミンCやE、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。
β-カロテンはかなりの多いです。

豆知識

●大根の汁でんぷんで水あめができる！？
大根にはジアスターゼと言うでんぷん分解酵素が多く含まれており、でんぷんに大根の汁を混ぜ合わせると分解が始まり糖に変わります。大根もちって甘味がありますよね。あれはこの作用をうまく取り入れた料理です。大根の汁には、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや、胸やけなどに効果があります。