

週間献立表

令和03年1月31日(日)～令和03年2月6日(土)

区分	1/31(日)	2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)	2/4(木)	2/5(金)	2/6(土)
朝食	御飯 竹輪と野菜の煮物 漬物 味噌汁 牛乳 459KC た16 脂9 炭77 塩2.7	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 471KC た18 脂12 炭70 塩2.4	パン ベーコンと野菜のソテー 南瓜スープ ヨーグルト 491KC た17 脂15 炭73 塩3.1	御飯 いわしの梅煮 蓮根のなめたけ和え 味噌汁 牛乳 481KC た17 脂12 炭74 塩2.4	御飯 大根のそぼろ煮 うめびしお 味噌汁 牛乳 481KC た17 脂12 炭73 塩2.7	パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト 543KC た20 脂18 炭76 塩3.5	御飯 とうふ天と根菜の煮物 あみえび佃煮 味噌汁 牛乳 520KC た19 脂13 炭80 塩2.3
昼食	御飯 鶏の唐揚げ・レモンソースかけ 刻み昆布のさっと煮 菜の花のゴマドレ和え 味噌汁 634KC た30 脂22 炭77 塩5.3	お赤飯 鱈の粕漬け焼き がんもと山菜の煮物 もずくと胡瓜の酢の物 さつま汁 561KC た33 脂15 炭66 塩3.4	★節分行事食★ 太巻き&いなり寿司盛り合わせ 五目煮豆 菜の花の白和え つみれ汁 梅ようかん 661KC た28 脂14 炭105 塩4.9	御飯 カレーの香味ソース 高野豆腐と里芋の炊き合わせ 千切りサラダ 味噌汁 544KC た30 脂12 炭76 塩3.9	御飯 メンチカツ 白滝と竹輪の炒め物 ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁 680KC た21 脂28 炭87 塩4.0	御飯 ムツの七味焼き 茄子とひろうすの炊き合わせ チンゲン菜の胡桃和え かきたま汁 568KC た26 脂21 炭67 塩3.2	御飯 すき焼き風 温泉卵 いんげんのおかか和え 味噌汁 607KC た27 脂23 炭69 塩3.1
間食	黒糖ミルクプリン 88KC た2 脂4 炭13 塩0.1	バームクーヘン 100KC た1 脂4 炭14 塩0.1	節分甘納豆 20KC た1 脂0 炭7 塩0.0	抹茶ババロア 92KC た2 脂3 炭14 塩0.1	もみじ饅頭 103KC た2 脂2 炭19 塩0.0	りんごケーキ 105KC た1 脂6 炭11 塩0.1	杏仁豆腐 87KC た2 脂2 炭14 塩0.1
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ和風だれ ブロッコリーソテー 千切りサラダ 味噌汁 429KC た15 脂12 炭62 塩3.1	御飯 鶏肉のピーナッツ焼き 大根と蓮根のピリ辛炒め カリフラワーとコーンの和え物 味噌汁 461KC た21 脂10 炭68 塩2.6	御飯 めかじきのにんにく醤油 茄子のみぞれ煮 白菜の柚子風味 味噌汁 451KC た20 脂10 炭68 塩3.4	御飯 蒸し鶏の中華だれ チンゲン菜と茸の旨煮 キャベツのごま酢和え 味噌汁 435KC た21 脂9 炭63 塩2.5	御飯 メバルのごま風味煮 魚河岸揚げの炒め物 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁 441KC た21 脂11 炭63 塩3.0	御飯 ポークビーンズ ポテトとアスパラのソテー カリフラワーサラダ 517KC た16 脂18 炭70 塩1.5	御飯 白身魚の香草チーズパン粉焼き かぶと人参の煮浸し 大豆と三つ葉のおろし和え 味噌汁 470KC た24 脂9 炭69 塩3.1
合計	1610KC た62 脂47 炭229 塩11.2	1593KC た74 脂42 炭218 塩8.5	1623KC た65 脂38 炭253 塩11.4	1552KC た71 脂37 炭227 塩8.9	1705KC た60 脂53 炭242 塩9.7	1733KC た63 脂63 炭223 塩8.3	1684KC た73 脂48 炭232 塩8.6

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

〈今年の節分は124年ぶりの2月2日〉

「節分」は「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。日本では、昔、立春を新年としていたので節分は大晦日でした。節分が1年の最後の大晦日だったため、新年を迎えるために豆まき、そして厄や災難を払うようになりました。

この節分、例年は2月3日ですが、今年2021年は暦のずれの影響で1日早まり、「立春」が2月3日、「節分」が2月2日になります。

これは明治30年以来、124年ぶりの出来事です。節分では豆をまいて厄を払いますが、この豆まきが行われるようになったのは、室町時代頃と言われています。当時は豆ではなくお米をまいたとされており、病気などの厄災を追い払っていて、その習慣が現代でも続いています。豆まきが終わったら、「年齢+1」の豆の数を食べて無病息災を祈りましょう。

週間献立表

令和03年2月7日(日)～令和03年2月13日(土)

区分	2/7(日)	2/8(月)	2/9(火)	2/10(水)	2/11(木)	2/12(金)	2/13(土)
朝食	御飯 かにかまの野菜炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪とかぶの煮物 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン 目玉焼き 具沢山スープ ヨーグルト	御飯 ささみと大根の塩こうじ炒め しば漬け 味噌汁 牛乳	御飯 チャンプル風 のりつく 味噌汁 牛乳	パン 野菜のトマト煮 マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え 味噌汁 牛乳
	455KC た17 脂11 炭70 塩2.6	471KC た17 脂10 炭76 塩2.5	452KC た20 脂13 炭63 塩3.4	454KC た22 脂9 炭69 塩2.7	493KC た20 脂15 炭68 塩2.5	463KC た19 脂12 炭72 塩2.7	501KC た19 脂15 炭72 塩2.6
昼食	ソース焼きそば 温奴なめたけがけ ワンタンスープ バナナ	御飯 鶏の唐揚げ甘酢おろしがけ 五目きんぴら 春菊の辛し和え 味噌汁	ゆかり御飯 ぶりのてり焼き さつまいものいとこ煮 大根の梅ポン酢和え 味噌汁	御飯 牛肉と玉葱の甘酢炒め マグロカツ もやしの山椒和え 味噌汁	御飯 サバのみりん漬け 筍とふきの土佐煮 春雨のごまドレッシング 味噌汁	カレーうどん 切干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツデザート	御飯 海老と厚揚げのチリソース シュウマイ チンゲン菜の中華和え もやしのスープ
	540KC た18 脂19 炭72 塩4.6	647KC た30 脂22 炭80 塩5.0	625KC た27 脂16 炭89 塩2.9	638KC た25 脂25 炭75 塩2.8	623KC た27 脂20 炭79 塩3.1	506KC た19 脂20 炭59 塩4.9	532KC た20 脂13 炭80 塩3.8
間食	いちごカステラ	人形焼き(緑茶あん)	ワインゼリー	黒糖ケーキ	クリームパン	モカプリン	小倉クリームオムレット
	70KC た1 脂3 炭10 塩0.0	84KC た1 脂1 炭17 塩0.1	63KC た0 脂2 炭10 塩0.0	62KC た2 脂2 炭10 塩0.0	102KC た3 脂4 炭15 塩0.2	108KC た3 脂5 炭14 塩0.1	104KC た2 脂4 炭16 塩0.0
夕食	御飯 鶏肉のおろし煮 人参のきんぴら 茄子のおかか和え 味噌汁	御飯 タラのゆず味噌焼き 豆腐のかにあんかけ おぐらのポン酢和え すまし汁	御飯 家常豆腐 冬瓜と椎茸の煮物 もやしのお浸し ニラとコーンの中華スープ	御飯 エビ玉の甘酢あんかけ 茄子と舞茸のおかか煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 鶏の粕漬け焼き 油揚げの炒りなます 春菊の磯和え すまし汁	御飯 鮭のホワイトソースがけ 彩り豆のコンソメ煮 カリフラワーのピクルス 味噌汁	御飯 鶏肉の磯辺照り焼き さつま芋とレーズンの甘煮 いんげんのドレッシング和え 味噌汁
	452KC た22 脂9 炭67 塩3.3	458KC た23 脂10 炭66 塩3.2	504KC た19 脂16 炭70 塩3.3	496KC た17 脂15 炭70 塩3.6	507KC た21 脂13 炭72 塩3.0	551KC た26 脂15 炭74 塩3.8	523KC た18 脂11 炭86 塩2.7
合計	1517KC た58 脂43 炭219 塩10.5	1660KC た71 脂44 炭240 塩10.8	1644KC た66 脂47 炭231 塩9.6	1650KC た65 脂51 炭224 塩9.1	1725KC た71 脂51 炭234 塩8.8	1628KC た67 脂52 炭219 塩11.5	1660KC た59 脂43 炭254 塩9.1

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

〈カレーうどんの発祥の地は?〉

カレーはインド・うどんは中国が発祥の地、そこに和風だしで味付けした画期的な料理が、カレーうどんです。カレーうどん発祥と言われる店は2つあり、ひとつは東京・早稲田の「三朝庵(さんちょうあん)」もうひとつは東京・中目黒の「朝松庵(あさまつあん)」というお店です。江戸時代から店を構えていた老舗の三朝庵は早稲田界隈にカレー店ができたことで、店が存亡の危機にさらされます。何か太刀打ちできるものはないか、店主が老舗の存亡をかけて試行錯誤のはてにカレーうどんという商品を生み出したのが1904年(明治37年)頃のこと。一方、中目黒の朝松庵は、明治創業の蕎麦屋です。どちらもうどんやそばをカレー味のスープで食べる』というアイデアを生み出した元祖とされています。

週間献立表

令和03年2月14日(日)～令和03年2月20日(土)

区分	2/14(日)	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)	2/20(土)
朝食	御飯 ツナとスナップエンドウの炒め煮 高菜漬け 味噌汁 牛乳	御飯 がんとと筍の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ポトフ風 南瓜サラダ ヨーグルト	御飯 魚河岸揚げのおろし煮 うめびしお 味噌汁 牛乳	薬膳粥 竹輪と舞茸の炒め煮 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 小松菜とじゃこの煮浸し 納豆 味噌汁 牛乳
	456KC た18 脂10 炭71 塩2.8	486KC た18 脂13 炭73 塩2.9	498KC た18 脂20 炭78 塩2.7	540KC た17 脂17 炭79 塩3.1	366KC た15 脂12 炭50 塩3.1	491KC た22 脂13 炭71 塩3.0	496KC た21 脂13 炭72 塩2.7
昼食	御飯 豆腐のキッシュ ハートのコロッセ 花野菜サラダ コンソメスープ	御飯 メバルの煮付け 茄子と竹輪の炒め物 ごぼうとささみの味噌マヨネーズ 味噌汁	御飯 味噌カツ 大豆入りひじきの煮物 白菜の沢庵和え すまし汁	わかめごはん ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜のとろろ和え 味噌汁	御飯 チーズハンバーグ いんげんのソテー レーズン入りコールスロー コーンスープ	御飯 白身魚のハニーマスタード いなりと蓮根のさっぱりだれ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツデザート	御飯 鶏肉のソテーオーロラソース 玉子ロール ミックス豆のトマト煮 ビクルス
	636KC た16 脂28 炭79 塩3.0	566KC た28 脂18 炭69 塩3.3	552KC た22 脂15 炭82 塩3.6	526KC た27 脂11 炭77 塩5.0	611KC た22 脂17 炭92 塩4.4	568KC た27 脂12 炭86 塩3.2	635KC た30 脂22 炭78 塩3.2
間食	チョコババロア	ミルクスイーツ紅茶風味	栗カステラ饅頭	和のパンケーキ	ピーチゼリー	キャラメルクリームどら焼き	ミニたいやき
	123KC た3 脂5 炭17 塩0.1	86KC た2 脂3 炭13 塩0.1	94KC た2 脂1 炭20 塩0.0	61KC た1 脂2 炭9 塩0.1	19KC た0 脂0 炭5 塩0.1	80KC た2 脂3 炭11 塩0.1	100KC た2 脂2 炭19 塩0.0
夕食	御飯 あじの生姜醤油焼き さつまいもの炒め煮 チンゲン菜の香味和え 味噌汁	御飯 ふくさ卵 冬瓜のえびあんかけ わかめサラダ 味噌汁	御飯 魚の和風マリネ カリフラワーのスパイシー炒め ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	御飯 筑前煮 焼き豆腐の葱味噌かけ オクラの梅肉和え すまし汁	御飯 さばの味噌煮 たけのこの炒め物 菜の花の山葵和え すまし汁	御飯 肉団子の酢豚風 白菜のザーサイ炒め もやしのドレ和え 味噌汁	御飯 白身魚の擬製豆腐 ひじきとピーマンの炒め煮 菜の花のごま和え 味噌汁
	468KC た22 脂10 炭68 塩4.0	425KC た16 脂11 炭64 塩3.5	423KC た20 脂8 炭67 塩3.0	458KC た21 脂7 炭76 塩2.8	479KC た21 脂13 炭65 塩3.1	445KC た13 脂11 炭73 塩3.5	484KC た21 脂9 炭78 塩3.7
合計	1683KC た60 脂52 炭235 塩9.9	1563KC た63 脂45 炭219 塩9.8	1567KC た62 脂43 炭247 塩9.3	1585KC た65 脂37 炭241 塩11.0	1475KC た58 脂41 炭213 塩10.7	1584KC た63 脂39 炭240 塩9.8	1715KC た74 脂45 炭247 塩9.6

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

〈知って得するチョコレートの効果〉

バレンタインの定番の「チョコレート」には健康に良い、さまざまな効果が得られることをご存知ですか？チョコレートに含まれる成分はたくさんありますが、なかでも注目なのは「カカオポリフェノール」という成分です。カカオポリフェノールを摂取することで血管が広がり、血圧低下の効果を得ることが期待できます。また細胞を守る抗酸化作用がある為、動脈硬化のリスクを下げたり老化を防ぐ働きもあります。さらにカカオポリフェノールは殺菌作用があり虫歯菌の働きを軽減してくれるそうです。ただしチョコレートには糖質が含まれているため、食後はきちんと歯磨きをすることが重要で、食べ過ぎは肥満の元ともなりますので、生活習慣病の改善や健康効果を得るためには、1日に5～10g程度のチョコレートを食べるのが良いと考えられています。

週間献立表

令和03年2月21日(日)～令和03年2月27日(土)

区分	2/21(日)	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)	2/26(金)	2/27(土)
朝食	御飯 さんまの蒲焼風 オクラの和え物 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと冬瓜のかにあん つぼ漬け 味噌汁 牛乳	パン ウイナー&温野菜 コーンスープ ヨーグルト	御飯 海老の中華風炒め のりつく 味噌汁 牛乳	御飯 五目巾着の煮物 きゅうり漬 味噌汁 牛乳	パン 白菜のクリーム煮 たまごサラダ ヨーグルト	御飯 小松菜とソーセージのソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳
	527KC た22 脂16 炭72 塩2.8	486KC た19 脂13 炭71 塩2.6	542KC た20 脂20 炭71 塩3.0	495KC た20 脂14 炭70 塩2.9	469KC た16 脂13 炭70 塩2.1	512KC た19 脂21 炭63 塩2.6	485KC た16 脂13 炭74 塩2.5
昼食	タンメン 焼き餃子 チンゲン菜の生姜醤油和え フルーツデザート	キーマカレー トマトサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 さわらの西京焼き 肉詰めいなりと白菜の煮物 長芋とオクラの梅和え すまし汁	御飯 チンジャオロース 中華風温奴 もやしのナムル風 味噌汁	五目炊き込みご飯 鮭と野菜の粕煮 さつま芋金平 春菊とハムのマヨ和え すまし汁	やきとり丼 冬瓜としんじょうの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	御飯 アジフライ 里芋の甘味噌あん ほうれん草の錦糸和え すまし汁
	442KC た18 脂15 炭57 塩5.6	537KC た17 脂17 炭77 塩3.5	598KC た30 脂17 炭78 塩3.3	593KC た23 脂25 炭66 塩3.3	581KC た31 脂13 炭81 塩4.9	545KC た25 脂15 炭72 塩4.7	579KC た22 脂13 炭91 塩3.0
間食	黒糖ミルクプリン	抹茶あずき蒸しパン	小倉あんパイ	フルーチェ	チョコドーナツ	スイスロール	コーヒーゼリー
	88KC た2 脂4 炭13 塩0.1	152KC た3 脂3 炭28 塩0.1	122KC た2 脂5 炭17 塩0.2	68KC た1 脂2 炭12 塩0.2	105KC た2 脂6 炭12 塩0.2	111KC た2 脂5 炭16 塩0.1	43KC た1 脂1 炭9 塩0.0
夕食	御飯 鶏肉のタルタル焼き 根菜の含め煮 キャベツのしそ風味サラダ 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け さつま揚げと大根のピリ辛炒め いんげんのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース じゃがいものカレーソテー わかめの和え物 コンソメスープ	御飯 カレイの黄金焼き 茄子と竹輪の煮物 ほうれん草のボン酢浸し すまし汁	御飯 鶏肉の辛子醤油焼き 刻み昆布とアスパラの胡麻炒め モロヘイヤのおかか和え 味噌汁	御飯 ホキのチーズ焼き 大豆とベーコンのトマト煮 春雨サラダ	御飯 塩こうじ肉じゃが ピーマンの生姜炒め もやしと豆苗のごま和え 味噌汁
	495KC た22 脂12 炭73 塩3.0	423KC た20 脂7 炭66 塩2.8	431KC た12 脂10 炭70 塩3.3	476KC た22 脂13 炭66 塩3.0	495KC た19 脂18 炭61 塩2.3	489KC た23 脂12 炭68 塩2.2	576KC た18 脂17 炭84 塩4.2
合計	1552KC た64 脂47 炭214 塩11.5	1598KC た59 脂40 炭242 塩9.0	1693KC た64 脂52 炭235 塩9.8	1632KC た66 脂53 炭213 塩9.4	1650KC た68 脂50 炭225 塩9.5	1657KC た69 脂52 炭220 塩9.6	1683KC た57 脂45 炭257 塩9.7

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

〈きんぴらの語源と由来〉

きんぴらとは、千切りにした材料を油で炒め、砂糖・醤油で煮て、唐辛子で辛味をきかせた料理のことです。語源は、江戸の和泉太夫が語り始めた古浄瑠璃のひとつ『金平浄瑠璃』の主人公「坂田金平」の名に由来しています。坂田金平は坂田金時(金太郎)の息子という設定で、非常に強くて勇ましい武勇談として語られていました。ゴボウの歯ごたえや精がつくところ、また唐辛子の強い辛さが坂田金平の強さに通じることから、「きんぴらごぼう」という料理の名が生まれ、きんぴらごぼうと同じ作り方で、レンコンやニンジン、大根の皮、ヤーコンなどを材料にした料理も「きんぴら」と呼ばれるようになりました。