

令和8年 2月



さくら夕食弁当献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日	3日	4日	5日	6日
* 豚肉とにんにくの芽の スタミナ炒め * がんもの煮物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 498	* メルルーサの塩だれ焼き かに焼売 水菜とアゲの和え物 * 大根とイカの煮物 * なめたけ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 433	* 春巻き 小松菜とホタテの中華煮 * オクラの和え物 * 金山寺味噌 * ご飯 * 中華スープ エネルギー(kcal) 499	* かに玉子焼き、寒天ゼリー 粉ふきいも * キャベツの青じそ和え * 白花豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 436	* 鶏の照り焼き 里芋と椎茸の煮物 てまり串 * 菜の花の辛子和え * 玉ねぎポン酢 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 468
9日	10日	11日	12日	13日
* 鶏ちゃん炒め * 長芋のおかか和え * 漬け物 * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 489	* 鯖の梅焼き、伊達巻き オクラのなめたけ和え * ぜんまいの炒め煮 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 504	* 白身魚の包み焼き * さつま芋の甘煮 * チーズ * わかめご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 454	* 海老チリソース 肉焼売 * バンサンスー * 梅干し * ご飯 * 中華スープ エネルギー(kcal) 452	* ポークピカタ、海老グラタン ほうれん草ソテー * 枝豆コーンサラダ * 佃煮 * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 508
16日	17日	18日	19日	20日
* 豚肉のゆかり焼き 山菜の和え物 焼き半平 * 里芋とイカの煮物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 502	* 鶏のガリバタ炒め * ブロッコリーの洋風和え * 金山寺味噌 * ご飯 * パンプキンスープ エネルギー(kcal) 524	* 鱈の利休焼き インゲンのピーナツ和え つくね串 * 糸昆布の煮物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 444	* ふんわり蒸しの 五目あんかけ 長芋短冊揚げ * スパサラダ * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 433	* 鰯の南蛮漬け 寒天ゼリー * じゃが芋と半平の 炒め物 * 黒豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 551
23日	24日	25日	26日	27日
* 白身魚の生姜焼き だし巻き玉子 胡瓜の昆布和え * さつま芋の金平 * 枝豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 434	* 豚肉のにんにく焼き 玉子豆腐 小松菜の和え物 * おからの煮物 * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 505	* 巣ごもり玉子 冬瓜のそぼろ煮 * 磯辺フリッター * ツナマヨ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 434	* 豚肉ともやしの炒め物 * 茄子の辛子和え * フルーツ * ご飯 * 豆乳味噌スープ エネルギー(kcal) 473	* 鱈のネギ焼き ミートボール コールスローサラダ * ふきとアゲの煮物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 432

《厨房からの一言メモ》 免疫力を高めて、花粉症を予防しましょう！！

2月3日は立春で、立春を過ぎると暦の上では春になります。そろそろ花粉の季節です。
花粉症とは免疫システムの異常により起こるアレルギー反応です。花粉症を完全に予防することは中々難しいですが、日々の食事に気を配ることで体の中に菌が入ってきたとしてもそれを追い返す「免疫」をすることにより症状を抑えたり軽減することはできます。
免疫力を上げる食べ物・・・海藻、きのこ類、丸ごと食べれる小魚・小エビ、発酵食品・緑茶・紅茶などの飲み物、緑黄色野菜など。
これらの食品を食事に取り入れて、免疫力を高めましょう！



※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
※電子レンジ対応の容器を使用しています

* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください