

# 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

	日	月	火	水	木	金	土
昼食				1	2	3 (節分)	4
				お赤飯 すまし汁 鮭のおろし煮 ごぼうの鶏そぼろ和え 季節の果物	ごはん わかめスープ 回鍋肉 おぐらの胡麻和え パイナップル	ちらし寿司 茶碗蒸し お刺身(鯖・ハマチ) orぶりムース やさい豆 いちご	ごはん コンソメスープ しそチーズ巻 &野菜コロケ カニ風味スパゲッ ティサラダ 巨峰or黄桃
おやつ				やわらかおかき (うす塩) まんじゅう	ココアのムース クッキー	季節の和菓子(赤鬼) or水ようかん 甘納豆	杏仁豆腐 バームロール
	5	6 (抹茶の日)	7	8	9	10	11
昼食	ごはん すまし汁 鰯の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 果物	ごはん オニオンスープ スパニッシュオムレツ 豆たっぷりサラダ キウイフルーツ	ごはん けんちん汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え バナナ	ごはん コンソメスープ チキンの 香草パン粉焼き ツナごぼうサラダ オレンジ	ハヤシライス オニオンスープ  ささみと フロクコリーのサラダ バナナ	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 パイナップル	ごはん スープ タラのチリソース フレンチサラダ みかん
おやつ	アラカルト	抹茶ようかん せんべい	いちごババロア ブチケーキ	カスタードケーキ クッキー	カステラ 甘納豆	ミルクプリン ドーナツ	スイートポテト チョコレート
	12	13	14 (バレンタインデー)	15	16 (寒天の日)	17	18
昼食	ごはん みそ汁 豚の梅炒め おくらとひじきの和え物 果物	ごはん コンソメスープ シーフードカレー (福神漬) カッターチーズの サラダ バナナ	ごはん コンソメスープ 魚のミレイユ マカロニと卵のサラダ 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 小松菜のきのこ和え キウイフルーツ	ごはん すまし汁  鯖の味噌煮 千草和え パイナップル	ごはん コンソメスープ チキンのトマト ソースかけ オニオン&コールスロー ジョアorヨーグルト	ごはん わかめスープ チンジャオロース 中華サラダ バナナ
おやつ	アラカルト	ブチケーキ サブレ	バレンタインの デザート	おしるこ	コーヒーゼリー ソフトクッキー	バウムクーヘン ウエハース	たいやき せんべい
	19	20	21	22	23 (沖縄県)	24	25
昼食	ごはん みそ汁 家常豆腐 ごぼうの鶏そぼろ和え 果物	ごはん 中華スープ 鶏肉の唐揚げ ひじきとくわいの サラダ みかん	ロールパン コンソメスープ シュクメルリ シーザーサラダ キウイフルーツ	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 蒸し鶏のサラダ パイナップル	ごはん みそ汁  赤魚のとろろ蒸し  ゴーヤチャンプル みかん	ごはん オニオンスープ キーマカレー 角切りポテトサラダ バナナ	五目炒飯or中華粥 わかめスープ 餃子 (キャベツ) おくらとモロヘイヤの おかか和え なつみかん
おやつ	アラカルト	ワッフル ソフトクッキー	クリームチーズと ヨーグルトのデザート チョコレート	プリン サブレ	黒糖蒸しケーキ 甘納豆	クリームコンフェ チョコレート	やわらかおかき (きな粉) まんじゅう
	26	27	28	 <p style="text-align: center;">🍷栄養一口メモ🍷 ほうれん草</p>  <p>緑黄色野菜の代表といえば名前があがる「ほうれん草」。市場には1年中流通していますが、旬は11月～2月です。夏採りと冬採りのほうれん草のビタミンC量を比べると、なんと冬は夏の約3倍のビタミンC量を豊富に含むことが分かっています。その理由は、低温で育つことで、ビタミンCが増加するそうです。市場に出回るほうれん草は灰汁が少なく、茹でるより油で炒めるとビタミンCの損失が少なく、カロテンの吸収も良くなります。ビタミンC豊富なほうれん草をぜひ味わってください。</p>			
昼食	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ ツナマカロニサラダ 果物	ごはん すまし汁 鶏肉の幽庵焼き 枝豆の和え物 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ みかん				
おやつ	アラカルト	ヨーグルトババロア (ブルーベリーソース) バームロール	ようかん せんべい				