

如月



2月分献立予定表



大豆



昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。大豆は、「畑の肉」といわれるようにタンパク質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

Table with 2 columns: Day (1日, 土) and Meal (朝食, 昼食, 夕食) with food items and kcal values.

Main menu table for days 2 to 8, including breakfast, lunch, and dinner items with kcal values.

Main menu table for days 9 to 15, including breakfast, lunch, and dinner items with kcal values.

Main menu table for days 16 to 22, including breakfast, lunch, and dinner items with kcal values.

Main menu table for days 23 to 29, including breakfast, lunch, and dinner items with kcal values.

\*仕入れの都合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。\*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。\*朝食には毎日牛乳がつきます。\*栄養価表示: 御飯食には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。パン食にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)