



2021年の
恵方は
南南東

	1日 土	2日 火	3日 水	4日 木	5日 金	6日 土
朝食	スライスパン コーンスープ ポテトとベーコンのソテー 708 kcal	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め イワシ丸干し 686 kcal	スライスパン 洋風カキタマスープ 照焼ノースバーグ 688 kcal	味噌汁 ビーフソテー 納豆 708 kcal	スライスパン フルーツグラノーラ フランクフルトサラダ 730 kcal	味噌汁 鮭の塩焼 大根炒め煮 665 kcal
昼食	ちゃんぽん麺 キャベツ餃子 ヤクルト 697 kcal	シーフードバターライス カレーウ包み揚 生野菜 スープ 751 kcal	焼きそば ミニチキン南蛮 ナムル 666 kcal	スパゲティトマトソース チーズコロッケ キャベツと水菜のサラダ 701 kcal	高菜チャーハン イカフライ スープ 736 kcal	きつねうどん ミニチキン甘酢 白菜煮浸し 704 kcal
夕食	メカジキのチーズグリル 豆腐の煮物 味噌汁 928 kcal	恵方手巻 メンチカツ 吸い物 福豆 1025 kcal	豚肉味噌漬焼 五目煮 味噌汁 977 kcal	銀鱈の照焼 回鍋肉 味噌汁 りんご 946 kcal	カツ風煮 ポテトアンカケ 味噌汁 990 kcal	豚肉と野菜のソテー カニクリームコロッケ フロッキーサラダ 味噌汁 1074 kcal

	7日 日	8日 月	9日 火	10日 水	11日 木	12日 金	13日 土
朝食	味噌汁 マヨソースハンバーグ 蓮根金平 739 kcal	スライスパン コーンフロスト オムレツサラダ 683 kcal	味噌汁 ミートボールサラダ ひじき煮付 669 kcal	スライスパン パンフキンスープ スクランブルエッグ 757 kcal	味噌汁 鯖の味噌煮 金平牛蒡 712 kcal	スライスパン マイグラノーラ 煮込みハンバーグ 758 kcal	味噌汁 ししゃも 切干大根煮付 700 kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	豚丼 竹輪磯辺揚 味噌汁 869 kcal	醤油ラーメン ミニ春巻 中華和え 617 kcal	豚汁白味噌仕立て 鯖の塩焼 小松菜のゴママヨ和え 771 kcal	コーンピラフ チキンナゲット クリームスープ 885 kcal	かた焼きそば ウズラ卵串フライ キャベツと水菜のサラダ 641 kcal	若布ご飯 けんちん汁 ササミ梅シノ揚 胡瓜とツナの和え物 796 kcal
夕食	カレーライス 白身魚フライ 野菜ミックスサラダ ココア 959 kcal	白身魚の唐揚げ和野菜アンカケ 牛蒡の炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁 948 kcal	チーズタッカルビ風 春雨酢の物 若布スープ 1027 kcal	ロコモコ丼 サラダ オニオンスープ 1022 kcal	ホークソテーチキンスライス イカと野菜の炒め物 味噌汁 921 kcal	エスニック風グリルチキン 大根の南蛮煮 スープ 990 kcal	ハヤシライス 牛肉入りコロッケ 温野菜 ミカン缶 1055 kcal

	14日 日	15日 月	16日 火	17日 水	18日 木	19日 金	20日 土
朝食	味噌汁 鶏ごぼう焼 ポテト金平 731 kcal	スライスパン コーンフレーク マセドアンサラダ 711 kcal	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 納豆 671 kcal	スライスパン ミネストローネ アンサンブルエッグ 708 kcal	味噌汁 ウインナーサラダ コンニャクと竹輪の煮物 652 kcal	スライスパン チャウダー ゆで卵・サラダ 734 kcal	味噌汁 盛り合わせ 糸コンと牛蒡の炒り煮 617 kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	肉飯 タラ唐揚 胡麻和え 吸い物 747 kcal	スパゲティミートソース チーズファンテックノーテル 生野菜 746 kcal	ピビンバ キムチギョーザ 葱スープ 750 kcal	坦々麺 揚げ焼売 キャベツと大根のサラダ 667 kcal	チャーハン 三角春巻 若布スープ 飲むヨーグルト 746 kcal	フランクフルト煮込み レモン風味チキンカツ 生野菜 780 kcal
夕食	韓国チゲ風ラーメン エビシラスン チョレギサラダ 豆乳デザートココア味 817 kcal	ミックスフライ 筑前煮 味噌汁 1055 kcal	鶏肉唐揚 白菜煮物 味噌汁 1016 kcal	ドリア ハムカツ コーンと水菜のサラダ スープ 1012 kcal	鯖の立田揚 マーボー春雨 ニラ玉スープ 1098 kcal	鶏肉のグリルマヨソース 厚揚げとツナのさっと煮 味噌汁 1081 kcal	焼肉丼 温泉卵 里芋の煮付 味噌汁 1044 kcal

	21日 日	22日 月	23日 火	24日 水	25日 木	26日 金	27日 土
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 ためき豆腐 704 kcal	スライスパン チョコフレーク マカロニケチャップ炒め 775 kcal	味噌汁 にらっこ 納豆 659 kcal	スライスパン 玄米フレーク ツナとコーンのサラダ 775 kcal	味噌汁 黄金巻 白滝明太ソテー 625 kcal	スライスパン クリームカレースープ ミニハンバーグ 743 kcal	味噌汁 ビーフソテー 野菜の五色揚 687 kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	肉ちゃんこ アジフライ ピリカラ和え 773 kcal	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	じゃこご飯 蓮根はさみ揚 法蓮草お浸し 豚肉ともやしの汁 774 kcal	スープスパゲティ ササミチーズフライ サラダ 753 kcal	つけ麺 焼ギョーザ コチュジャン和え 612 kcal	親子丼 北海扇フライ 味噌汁 840 kcal
夕食	クリームシチュー キャベツメンチ 生野菜 青リンゴゼリー 1055 kcal	ねぎとろ丼 豚肉と蓮根のソテー ベーコンサラダ 味噌汁 881 kcal	麻婆丼 多葉包子 フロッキーとカニカマの和え物 オレンジ 910 kcal	ローストチキン ヒヨコ豆のシーザーサラダ オニオンスープ 873 kcal	おでん スキヤキ風フライ 白菜のしゃきしゃき和え みかん 955 kcal	白身魚のフリッターカラマヨソース ポテトのコンソメ煮 味噌汁 1099 kcal	カツカレー ミニトンカツ コーンサラダ 989 kcal

	28日 日
朝食	味噌汁 ポテトとベーコンのソテー 笹かま磯辺揚 758 kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal
夕食	肉団子甘酢アンカケ 豆腐の甘辛煮 大学芋 中華風スープ 1016 kcal

2021年の節分は「2月2日」 124年ぶいです

2021年の節分は1897年以来124年ぶりに「2月2日」になります。節分は立春の前日となるので、ほとんどの年で2月3日が節分に当たります。ですが立春は2月4日に固定されたものではなく、3日や5日に変わることがあるようです。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日の事だけを言うようになりました。節分にいい豆を年の数や年の一つ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきやひいらぎの枝に焼いたイワシの頭をさした「やいかかし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。

2月2日の朝食にイワシの丸干しを予定しています。頭を取って骨ごと食べてください。

*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かます。
*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)