



2月3日は節分です。節分の豆まきは、1年の厄を払うために行うと言われて
います。また、節分の日を食べられる恵方巻は七福神にちなみ七種類の具を巻
いた太巻き寿司です。その年の恵方（福德の神様がいらっしゃる方角）を向いて喋らず
に食べるとご利益があるといわれています。
今回は節分の豆に使われる大豆・2月の旬の食材2種類を紹介します。



大豆

たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維など
様々な栄養素を多く含み自然のバランス栄
養食といえます。また「畑の肉」とされるほ
ど肉に匹敵するたんぱく質量が含まれており
たんぱく質摂取に効率の良い食品です。



カリフラワー

地中海東部が原産地とされるキャベツの仲
間の野菜です。
ビタミンC・カリウムが豊富に含まれており風
邪予防や美白・むくみ予防などの美容効果
も期待できます。



長ねぎ

「風邪をひいた時に食べると良い」と言われる長
ねぎ。硫化アリルというねぎ特有の成分がピタミ
ンB1の吸収を助け血行を促進し疲労物質の乳
酸を分解するため風邪に効くとされています。こ
の成分は刻むと増え、時間とともに消えていくた
め直前に調理しましょう。



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ホットドック 牛肉コロッケ ハムエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 えびカツ もやしとひき肉の炒め物 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草入りスクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ごぼうと鶏肉の甘辛炒め チーズいもち みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 だし巻き玉子 ウィンナー みそ汁 サラダバー 牛乳	チキンカレー フライドエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース炒め 揚げだし豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳	ロールパン クリームシチュー スパイシーウィンナー サラダバー 牛乳 オレンジ
	913 kcal 36.8 g 358 mg 3.8 mg 6 g 46 g	837 kcal 36.6 g 406 mg 3.5 mg 3.7 g 33.8 g	866 kcal 33.2 g 460 mg 4.1 mg 4.4 g 39 g	900 kcal 31.7 g 407 mg 4.3 mg 2.8 g 31.6 g	821 kcal 31.5 g 403 mg 4.2 mg 4 g 39.9 g	882 kcal 33.9 g 413 mg 4.8 mg 3.9 g 38.1 g	895 kcal 37.4 g 399 mg 3.8 mg 3.8 g 39.7 g	866 kcal 31.8 g 351 mg 2.4 mg 4.3 g 48.9 g
夕食	ご飯 麻婆豆腐 酢豚ソースがけ唐揚げ 中華ニラ玉 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚の南蛮炒め カレー春巻 蓮根とつくねの白湯煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 たらの塩レモン焼き 厚揚げの肉味噌炒め 鶏むねと小松菜のみぞれ煮 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	牛肉うどん さつま芋天ぷら グリル野菜 サラダバー ヨーグルト	豚塩カルピ丼 シーフードステーキ 筑前煮 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛ブルコギ キムチ餃子 ピリ辛ナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 チキンチャトーラ風 コーンボール ツナじゃが和え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 照り焼きハンバーグ 手作り塩唐揚げ 豚汁 サラダバー ヨーグルト
	1029 kcal 46.6 g 346 mg 4.8 mg 5.7 g 49.2 g	1043 kcal 29.4 g 193 mg 2.3 mg 4.5 g 53.6 g	921 kcal 48.5 g 517 mg 6.1 mg 4.8 g 36.2 g	1077 kcal 29.2 g 270 mg 3.5 mg 7.0 g 52.7 g	1014 kcal 33.0 g 293 mg 4.1 mg 5.0 g 51.9 g	983 kcal 39.5 g 342 mg 5.4 mg 5.5 g 44.3 g	1014 kcal 33.8 g 209 mg 2.6 mg 5.3 g 45.1 g	963 kcal 40.4 g 216 mg 3.2 mg 5.1 g 41.6 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ご飯 ささみチーズフライ きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚・塩さば ミートボール みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 フライドチキン ミートオムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 コーン&ウィンナーカ レー ハムカツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 若鶏のごま照焼 なすの挟み揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き かに爪フライ みそ汁 サラダバー 牛乳	ナポリタン 照り焼き肉団子 コーンスープ サラダバー 牛乳
	823 kcal 34.1 g 431 mg 3.7 mg 3.8 g 30.4 g	847 kcal 33.6 g 376 mg 4 mg 4.2 g 38.2 g	822 kcal 40.4 g 388 mg 5.3 mg 3.4 g 35.1 g	932 kcal 29.2 g 392 mg 4.6 mg 5.1 g 45.2 g	902 kcal 30.3 g 400 mg 3.6 mg 3.4 g 39.8 g	807 kcal 41.4 g 420 mg 3.9 mg 3.9 g 30.7 g	914 kcal 33.4 g 315 mg 3.5 mg 3.4 g 36.1 g
夕食	ご飯 豚肉のうなたれ焼き メンチカツ 彩蒸し野菜 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉の味噌焼き ほうれん草とベーコンの ソテー 肉じゃが みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 鮭のムニエル オニオンリング 鶏肉豆腐 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚味噌キムチ ミニ肉まん もやしのナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛肉のペッパー炒め おでん (大根・ちくわ・さつま あげ・白滝・たまご) サラダバー ヨーグルト	ご飯 若鶏の蒲焼き 肉野菜炒め 水餃子スープ サラダバー ヨーグルト	五目炒飯 貝柱春巻 高野豆腐のきのこ麻婆 スープ サラダバー ヨーグルト
	1033 kcal 28.8 g 275 mg 4.3 mg 4.5 g 50.9 g	1088 kcal 48 g 285 mg 5.1 mg 4.7 g 50.9 g	1003 kcal 50.1 g 333 mg 4.1 mg 6.1 g 37.4 g	1118 kcal 42.2 g 306 mg 4.5 mg 5 g 51 g	997 kcal 49.9 g 239 mg 4.4 mg 9.1 g 42.9 g	1128 kcal 49.2 g 204 mg 2.8 mg 4.1 g 50.9 g	1080 kcal 40.3 g 299 mg 4.1 mg 6 g 49.1 g



*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 たらの味噌焼き 鶏の旨辛煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 自家製トマトソースのピカタ ハッシュドポテト スープ サラダバー 牛乳	ご飯 あじフライ ベーコンエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉と豆腐のチャンプル 照り焼き肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	明太クリームパスタ ス克蘭ブルエッグ イタリアンサモサ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 厚切りベーコンとアスパラのソテー フライドエッグ スープ サラダバー 牛乳	フレンチトースト フライドチキン 根野菜肉団子 スープ サラダバー 牛乳 グレープフルーツ	ご飯 和風豆腐ハンバーグ ツナじゃが煮 みそ汁 サラダバー 牛乳
	817 kcal 41.2 g 396 mg 3.6 mg 4.1 g 31.6 g	899 kcal 34.1 g 289 mg 2 mg 3.5 g 40.9 g	869 kcal 29.4 g 322 mg 2.6 mg 4 g 41.8 g	884 kcal 34.8 g 510 mg 5.6 mg 3.2 g 43.5 g	845 kcal 30.8 g 351 mg 3.2 mg 7.5 g 45.6 g	857 kcal 27.5 g 312 mg 2.8 mg 4.3 g 47.1 g	910 kcal 35.2 g 358 mg 3 mg 5.3 g 49 g	828 kcal 31.5 g 381 mg 3.5 mg 4.3 g 30.4 g
夕食	オムそば 塩ちゃんこつみれ鍋 野菜炒め みそ汁 サラダバー ヨーグルト	オリーブグリン野菜カレー 塩唐揚げ ツナ入りソテー スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ジューシーチキンカツ 彩野菜のガーリック炒め カボチャのそぼろ煮 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	チーズたっぷりタコライス 揚げ鶏の中華ソースかけ 牛肉コロッケ 小エビと野菜のたまご焼き スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 揚げ鶏の中華ソースかけ 華イカととメンマの和え物 白菜の中華炒め スープ サラダバー ヨーグルト	デミグラスソースのオムライス チキンナゲット&ポテト ゴロゴログリン野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	台湾ラーメン風 揚げ焼売 ピリ辛野菜炒め サラダバー ヨーグルト	ご飯 花塩麹のグリンチキン きのこたっぷりバター醤油炒め 豚汁 サラダバー ヨーグルト
	1042 kcal 35.3 g 213 mg 3.3 mg 4.7 g 50.7 g	979 kcal 37.9 g 357 mg 4.9 mg 8.1 g 41 g	1011 kcal 36.9 g 314 mg 4.5 mg 4.3 g 45 g	1053 kcal 38.3 g 285 mg 3.4 mg 4 g 48.7 g	1014 kcal 46.6 g 229 mg 2.7 mg 7.3 g 48.4 g	1016 kcal 32.9 g 219 mg 3.6 mg 6.9 g 48.5 g	1038 kcal 46 g 264 mg 3 mg 9.6 g 48.1 g	1004 kcal 47.8 g 224 mg 4.5 mg 4.6 g 48.5 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24	25	26	27	28
曜日	日	月	火	水	木
朝食	チキンカレー クリーミースクランブル みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 メンチカツ 明太たまご焼き みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚の和風炒め なすとささみのマリネ みそ汁 サラダバー 牛乳	ホットケーキ チーズオムレツ ウインナー コーンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚2種（さけ・さば） ピリ辛肉じゃが みそ汁 サラダバー 牛乳
	924 kcal 33 g 433 mg 4.8 mg 4.8 g 40.3 g	871 kcal 31 g 421 mg 5.2 mg 4.5 g 36.5 g	878 kcal 30.9 g 381 mg 3.4 mg 3 g 44 g	856 kcal 32.3 g 496 mg 2.6 mg 3.8 g 48.9 g	865 kcal 46.1 g 385 mg 3.7 mg 4.7 g 30.1 g
夕食	ご飯 和風ポークステーキ 鶏挽肉とねぎのあんかけ 湯豆腐 蓮根のはさみ揚げ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	パクキムチャーハン 冬瓜と鶏肉のアジア風煮 グリーンカレー春巻 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ぶりのカレー竜田揚げ そばろ切干大根 じゃが芋とブロッコリー の味噌チーズ焼き サラダバー ヨーグルト	あんかけ焼きそば 柚子胡椒香るつくねと大 根煮込み 肉入りワカメスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 大きなビーフハンバーグ クリームパンネ ポトフ サラダバー ヨーグルト
	1080 kcal 49 g 344 mg 4.4 mg 5 g 45.8 g	1013 kcal 30.3 g 224 mg 3.4 mg 4.8 g 46.2 g	993 kcal 42.9 g 409 mg 3 mg 4 g 45 g	1004 kcal 39.4 g 442 mg 5.1 mg 7.4 g 47.5 g	1075 kcal 37.8 g 234 mg 4.9 mg 6.1 g 50.6 g



*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。