

2

February

2024年



月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!



バレンタインデーは、毎年2月14日に世界各地で「恋人たちの日」として祝われています。日本では、チョコレートを贈ることが定番となっていますが、海外では、メッセージカードや花束など、思い思いの贈り物を家族や恋人、友人に送るため、チョコレートを贈るのは日本独自の文化と言われています。現在、日本では女性から男性にチョコレートを渡す「本命チョコ」だけでなく、「友チョコ」や「義理チョコ」、「自分チョコ」や「逆チョコ」など、楽しみ方も多様化しています。チョコレートのお菓子を作ったり、ハート型のハンバーグやクッキーを焼いたり、お家でバレンタインデーにちなんだお料理やお菓子作りをしても楽しいですね。

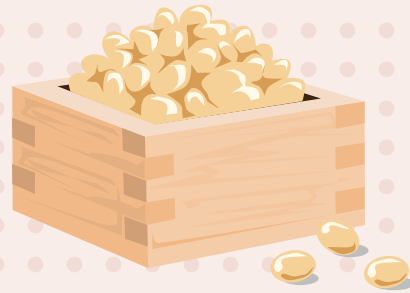


フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

ひとくちMEMO

大豆
だいず

節分にもよく食べる大豆ですが、日本だけではなく、世界中で食べられています。大豆は多くの栄養素が含まれ、五大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)全てが含まれているだけではなく、イソフラボンや食物繊維、カルシウムも含まれています。特にたんぱく質はお肉に匹敵するほど豊富で、別名「畑の肉」とも言われています。体内では合成が出来ない必須アミノ酸や必須脂肪酸も含まれますので、日々の食事に、積極的に取り入れたい食材になります。



1(木)

- MENU
- とんかつ
 - フルーツ
 - さげごはん



エネルギー：407kcal 脂質：12.0g
タンパク質：12.2g 塩分：1.6g

2(金)

節分豆

- MENU
- てりやきつくね
 - フルーツ
 - おかかこんぶごはん



エネルギー：426kcal 脂質：11.1g
タンパク質：13.2g 塩分：1.8g

5(月)

乳酸菌飲料

- MENU
- キャベツいりメンチカツ
 - フルーツ
 - いちごパン



エネルギー：414kcal 脂質：12.6g
タンパク質：11.9g 塩分：1.8g

6(火)

- MENU
- さかなのしおやき
 - フルーツ
 - こんぶごはん



エネルギー：402kcal 脂質：10.5g
タンパク質：11.8g 塩分：1.7g

7(水)

- MENU
- ビーフカレー
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー：425kcal 脂質：11.1g
タンパク質：11.3g 塩分：1.9g

8(木)

- MENU
- とりにくのからあげ
 - フルーツ
 - ひじきごはん



エネルギー：415kcal 脂質：11.7g
タンパク質：11.9g 塩分：1.8g

9(金)

- MENU
- にくじゃが
 - フルーツ
 - ぎゅうしぐれごはん



エネルギー：418kcal 脂質：10.7g
タンパク質：12.2g 塩分：1.5g

12(月)

ふりかえきゅうじつ

振替休日

13(火)

- MENU
- ハンバーグ
 - フルーツ
 - のりごはん



エネルギー：415kcal 脂質：12.4g
タンパク質：12.9g 塩分：1.7g

14(水)

- MENU
- ハートコロケ
 - フルーツ
 - おかかごはん



エネルギー：410kcal 脂質：10.4g
タンパク質：11.3g 塩分：1.5g

15(木)

デザート

- MENU
- きのこのクリームシチュー
 - フルーツ
 - カスタードロール



エネルギー：421kcal 脂質：13.6g
タンパク質：13.3g 塩分：1.9g

16(金)

- MENU
- ハムカツ
 - フルーツ
 - ごましおごはん



エネルギー：415kcal 脂質：10.9g
タンパク質：12.0g 塩分：1.5g

19(月)

- MENU
- ポークカレー
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー：411kcal 脂質：10.9g
タンパク質：11.9g 塩分：1.4g

20(火)

- MENU
- やさいコロケ
 - フルーツ
 - おかかこんぶごはん



エネルギー：402kcal 脂質：10.5g
タンパク質：10.4g 塩分：1.7g

21(水)

- MENU
- ぶたにくのやきにくふう
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー：409kcal 脂質：10.3g
タンパク質：11.7g 塩分：1.6g

22(木)

- MENU
- とりてんあげ
 - フルーツ
 - じゃこごはん



エネルギー：405kcal 脂質：11.2g
タンパク質：10.0g 塩分：1.7g

23(金)

てんのうたんじょうび

天皇誕生日

26(月)

- MENU
- ハンバーグ
 - フルーツ
 - ぎゅうしぐれごはん



エネルギー：409kcal 脂質：11.2g
タンパク質：12.2g 塩分：1.6g

27(火)

- MENU
- ビーフシチュー
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー：399kcal 脂質：10.7g
タンパク質：11.2g 塩分：1.6g

28(水)

- MENU
- エビカツ
 - フルーツ
 - さげごはん



エネルギー：405kcal 脂質：12.3g
タンパク質：12.0g 塩分：1.7g

29(木)

- MENU
- チンジャオロース
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー：415kcal 脂質：11.1g
タンパク質：11.9g 塩分：1.6g



みんなで食料自給率アップ!
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。