

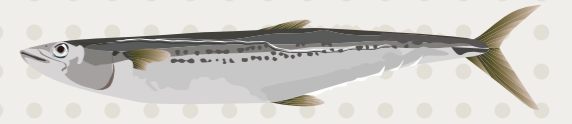
2 February

2025年 月のこんだて



ひとくち MEMO さわら 鯖

鯖には旬の時期が2つあります。1つは12月から2月頃で、産卵期前の最も脂がのった「寒鯖」です。もう1つの旬は3月から5月頃で、身がやわらかく淡泊な味わいの「春鯖」です。鯖はサバ科に属しているため、動脈硬化の予防が期待できるといわれている不飽和脂肪酸である「EPA」や「DHA」が豊富に含まれています。脂ののっている「寒鯖」に特に多く含まれています。また、魚にはカルシウムやカルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富に含まれています。



せつぶん 節分

四季の分かれ目を節分と言い、一般的には2月3日立春前日をさします。豆まき:中国から伝来。節分の夜に「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、疫病や災害を鬼に見たてて追い祓います。
福豆
まめ(健康)になるように願って歳の数だけ食べます。
太巻き
福を巻き込むという意味で毎年「恵方(えほう)」を向いて太巻きにかぶりつきます。



FOOD ACTION NIPPON
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。

<p>3(月) 節分豆</p> <p>MENU ●とんかつ ●フルーツ ●おかかこんぶごはん</p> <p>エネルギー: 411 kcal 脂質: 11.4g タンパク質: 14.0g 塩分: 1.9g</p>	<p>4(火)</p> <p>MENU ●はっぼうさい ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー: 378 kcal 脂質: 6.4g タンパク質: 9.2g 塩分: 1.3g</p>	<p>5(水)</p> <p>MENU ●こんさいりとりつくねバーグ ●フルーツ ●さげごはん</p> <p>エネルギー: 418 kcal 脂質: 11.8g タンパク質: 13.2g 塩分: 1.4g</p>	<p>6(木)</p> <p>MENU ●さかなのしおやき ●フルーツ ●こんぶごはん</p> <p>エネルギー: 389 kcal 脂質: 8.9g タンパク質: 13.9g 塩分: 1.8g</p>	<p>7(金)</p> <p>MENU ●チキンカレー ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー: 408 kcal 脂質: 9.8g タンパク質: 10.9g 塩分: 1.3g</p>
<p>10(月)</p> <p>MENU ●とりにくのからあげ ●フルーツ ●ひじきごはん</p> <p>エネルギー: 404 kcal 脂質: 10.7g タンパク質: 10.8g 塩分: 1.4g</p>	<p>11(火) けんこくきねんのひ 建国記念の日</p>	<p>12(水) デザート</p> <p>MENU ●ハムカツ ●フルーツ ●いちごパン</p> <p>エネルギー: 419 kcal 脂質: 15.2g タンパク質: 17.4g 塩分: 1.3g</p>	<p>13(木)</p> <p>MENU ●わふうハンバーグ ●フルーツ ●のりごはん</p> <p>エネルギー: 407 kcal 脂質: 10.7g タンパク質: 13.2g 塩分: 1.3g</p>	<p>14(金)</p> <p>MENU ●ハートコロッケ ●フルーツ ●おかかごはん</p> <p>エネルギー: 410 kcal 脂質: 10.4g タンパク質: 11.3g 塩分: 1.4g</p>
<p>17(月)</p> <p>MENU ●きゃべついりメンチカツ ●フルーツ ●ごましおごはん</p> <p>エネルギー: 405 kcal 脂質: 13.9g タンパク質: 10.6g 塩分: 1.3g</p>	<p>18(火) 乳酸菌飲料</p> <p>MENU ●タンダーチキン ●フルーツ ●エッグパン</p> <p>エネルギー: 375 kcal 脂質: 12.5g タンパク質: 14.8g 塩分: 1.5g</p>	<p>19(水)</p> <p>MENU ●ポークカレー ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー: 410 kcal 脂質: 12.5g タンパク質: 10.9g 塩分: 1.5g</p>	<p>20(木)</p> <p>MENU ●つなまよフライ ●フルーツ ●ぎゅうしぐれごはん</p> <p>エネルギー: 436 kcal 脂質: 14.0g タンパク質: 10.4g 塩分: 1.3g</p>	<p>21(金)</p> <p>MENU ●ぶたにくのやきにくふう ●フルーツ ●ひじきごはん</p> <p>エネルギー: 406 kcal 脂質: 11.0g タンパク質: 9.7g 塩分: 1.3g</p>
<p>24(月) ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>25(火)</p> <p>MENU ●チンジャオロース ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー: 398 kcal 脂質: 14.5g タンパク質: 10.2g 塩分: 1.1g</p>	<p>26(水)</p> <p>MENU ●ハンバーグ ●フルーツ ●じゃごごはん</p> <p>エネルギー: 399 kcal 脂質: 12.5g タンパク質: 11.9g 塩分: 1.1g</p>	<p>27(木)</p> <p>MENU ●きのこクリームシチュー ●フルーツ ●カスタードロール</p> <p>エネルギー: 415 kcal 脂質: 17.3g タンパク質: 13.6g 塩分: 1.6g</p>	<p>28(金)</p> <p>MENU ●エビカツ ●フルーツ ●さげごはん</p> <p>エネルギー: 408 kcal 脂質: 12.8g タンパク質: 11.3g 塩分: 1.2g</p>