

厨房だより

おぎくぼ紫苑 2025年2月

	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)	2月10日(月)
今日は何の日		節分	立春							
朝食	米飯160g 味噌汁(チゲン菜、しいたけ) じゃが芋の金平のり佃煮	食パン 朝いちご あさりスープ オムレット ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(カブ、大根菜) 大根のこってり煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) 里芋のそぼろ煮 朝 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(なめこ、ねぎ) 小松菜オイスター炒め 梅びしお	かに風味雑炊 豆腐とひき肉の炒め物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(白菜、しめじ) 厚焼き玉子 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(たまねぎ、しいたけ) 大根のこってり煮 梅びしお	パン(クリーム、チョコ) 野菜スープ ジャーマンポテト ヨーグルト	たまご雑炊 がんもどきの煮物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 399kcal 蛋白質 9.5g 脂質 4.2g 炭水化物 76.4g 食塩 1.6g	エネルギー 382kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.4g 炭水化物 59.6g 食塩 2.2g	エネルギー 413kcal 蛋白質 9.3g 脂質 9g 炭水化物 70.1g 食塩 1.3g	エネルギー 410kcal 蛋白質 12.2g 脂質 3.7g 炭水化物 78.9g 食塩 1.5g	エネルギー 326kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.6g 炭水化物 65.6g 食塩 2g	エネルギー 416kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.6g 炭水化物 55.2g 食塩 1.7g	エネルギー 399kcal 蛋白質 13.8g 脂質 7.4g 炭水化物 65.9g 食塩 1.9g	エネルギー 406kcal 蛋白質 9.3g 脂質 8.9g 炭水化物 68.6g 食塩 1.8g	エネルギー 402kcal 蛋白質 11.8g 脂質 11.3g 炭水化物 63.1g 食塩 1.4g	エネルギー 363kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.4g 炭水化物 55g 食塩 1.3g
昼食	米飯160g わかめスープ 豚肉の蜂蜜味噌漬け焼き 人参たらこ炒め ほうれん草のナメタケ和え	ちらし寿司 鬼除け汁 菜の花とイカの辛子酢味噌和え いちご	しょうゆラーメン 蒸し餃子 りんごゼリー	マカロニグラタン きのこスープ いんげんとコーンのサラダ コーヒーゼリー	米飯160g そうめんすまし汁 サケの蒸しめそかけ 茄子の含め煮 スパゲティーサラダ	米飯160g 味噌汁(はんぺん、にら) ヒレカツ 金平ごぼう ブロッコリーおかかマヨ和え	米飯160g 味噌汁(麩、キャベツ) 鶏の甘酢照り焼き 人参ごま炒め オクラ梅肉和え	中華丼 香味野菜スープ 蒸しシュウマイ みかん缶	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、チンゲン菜) シルバーのみりん醤油漬け 白菜の煮浸し とろろとめかぶの和え物	米飯160g はんぺんのすまし汁 鶏の南蛮漬け いんげんのピーナツ和え 黒蜜ゼリー
栄養価	エネルギー 497kcal 蛋白質 24.2g 脂質 12.8g 炭水化物 68.9g 食塩 2.5g	エネルギー 422kcal 蛋白質 19.8g 脂質 6.5g 炭水化物 70.1g 食塩 2.3g	エネルギー 434kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.6g 炭水化物 69.1g 食塩 3.2g	エネルギー 405kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.7g 炭水化物 48.4g 食塩 1.7g	エネルギー 586kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.4g 炭水化物 75g 食塩 2.6g	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.6g 炭水化物 87.2g 食塩 2.4g	エネルギー 458kcal 蛋白質 19.9g 脂質 6.2g 炭水化物 79.9g 食塩 2.6g	エネルギー 448kcal 蛋白質 20g 脂質 6.9g 炭水化物 72.6g 食塩 2.3g	エネルギー 497kcal 蛋白質 25.8g 脂質 11.1g 炭水化物 71.3g 食塩 1.9g	エネルギー 574kcal 蛋白質 21g 脂質 14.4g 炭水化物 89.3g 食塩 1.9g
おやつ	初雁	赤鬼(生菓子)	オレンジケーキ	チョコパイ	揚げせん・人形焼き	レモンケーキ	原宿ドッグチーズ	生クリームワッフル	さつま芋饅頭	カスタードケーキ
夕食	米飯160g 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) 鱈のさらさ蒸し さつま揚げと玉ねぎのマスタード炒め たくあん漬け	米飯160g 味噌汁(とろろ昆布、みつば) 豚肉の加醤油焼き さつまいも甘煮 赤かっぱ漬け	麦ご飯 はんぺんのすまし汁 サバの味噌煮 小松菜塩昆布和え とろろ	米飯160g 味噌汁(じゃが芋、チゲン菜) ツナの卵とじ 大根とカニかまのサラダ 高菜炒め	米飯160g 味噌汁(里芋、大根菜) 炒り鶏 白菜の甘酢漬け 金時豆	米飯160g 味噌汁(もやし、わかめ) ブリの照り焼き ほうれん草の胡麻和え うぐいす豆	米飯160g 味噌汁(小松菜、えのき) 肉野菜炒め 南瓜の含め煮 しその実漬	麦ご飯 味噌汁(カブ、大根菜) ツナの卵とじ 小松菜コーン和え きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(もやし、わかめ) 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーの和え物 つぼ漬け	米飯160g けんちん汁 赤魚の生姜煮 さつま揚げのマスタード炒め たくあん漬け
栄養価	エネルギー 539kcal 蛋白質 26.7g 脂質 14.4g 炭水化物 70.8g 食塩 2.6g	エネルギー 546kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.2g 炭水化物 91.3g 食塩 2g	エネルギー 628kcal 蛋白質 24.9g 脂質 22.8g 炭水化物 78g 食塩 2.3g	エネルギー 451kcal 蛋白質 13.7g 脂質 9.8g 炭水化物 74.1g 食塩 2.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 23.7g 脂質 11.9g 炭水化物 82.8g 食塩 2g	エネルギー 565kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.1g 炭水化物 79.2g 食塩 2.6g	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.4g 炭水化物 76.6g 食塩 1.7g	エネルギー 428kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.3g 炭水化物 69.5g 食塩 2.2g	エネルギー 431kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8g 炭水化物 69.7g 食塩 2g	エネルギー 481kcal 蛋白質 26.4g 脂質 7.8g 炭水化物 72.1g 食塩 2.5g
合計	エネルギー 1435kcal 蛋白質 60.4g 脂質 31.4g 炭水化物 216.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 53.9g 脂質 26.1g 炭水化物 221g 食塩 6.5g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 52.4g 脂質 40.4g 炭水化物 217.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1266kcal 蛋白質 43.7g 脂質 29.2g 炭水化物 201.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 56.6g 脂質 32.9g 炭水化物 223.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 66g 脂質 39.3g 炭水化物 221.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 55.1g 脂質 23g 炭水化物 222.4g 食塩 6.2g	エネルギー 1282kcal 蛋白質 42.7g 脂質 26.1g 炭水化物 210.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 59.3g 脂質 30.4g 炭水化物 204.1g 食塩 5.3g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 62.2g 脂質 30.6g 炭水化物 216.4g 食塩 5.5g

～2月2日は節分です～

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

「節分」とは立春の前日のことで、2025年は2月2日日曜日です。
冬と春の変わり目である節分には邪気が入りやすいと考えられていたため、鬼を払う行事が生まれたといわれ、恵方巻はその年の恵方(2025年は西南西やや西)を向き、願い事をしながら無言で一気に食べるのがルールといわれています。

厨房だより

おぎくぼ紫苑
2025年2月

	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)
今日は何の日	建国記念日			バレンタインデー					ホーム喫茶 1階・2階	
朝食	米飯160g 味噌汁(人参、小松菜) 信田巻煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(しめじ、もやし) 白菜の煮物ホタテ風味 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(はんぺん、しいたけ) 厚揚げのオイスター炒め 梅びしお	米飯160g 味噌汁(なめこ、ねぎ) いんげんの金平朝 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(大根、わかめ) カブと蕨の煮物 たいみそ	食パン 朝りんご ポトフ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(なす、白菜) 豆腐きのこ炒め のり佃煮	米飯160g 味噌汁(わかめ、たまねぎ) 切干し煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(かぶ、菜の花) がんと野菜のオイスター炒め たいみそ	米飯160g 味噌汁(キャベツ、人参) 大根の含め煮 梅びしお
栄養価	エネルギー 387kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.7g 炭水化物 72.8g 食塩 2g	エネルギー 326kcal 蛋白質 9.8g 脂質 1.5g 炭水化物 66.6g 食塩 1.4g	エネルギー 392kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7.6g 炭水化物 66.1g 食塩 1.9g	エネルギー 340kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.1g 炭水化物 66.3g 食塩 1.4g	エネルギー 345kcal 蛋白質 8.1g 脂質 3g 炭水化物 68.8g 食塩 1.8g	エネルギー 368kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.8g 炭水化物 59.8g 食塩 2.3g	エネルギー 403kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.6g 炭水化物 65.1g 食塩 1.3g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.1g 炭水化物 70.6g 食塩 2g	エネルギー 374kcal 蛋白質 10.7g 脂質 5.6g 炭水化物 68.2g 食塩 1.7g	エネルギー 334kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.5g 炭水化物 68.9g 食塩 1.8g
昼食	セサミトースト 豆乳シチュー カリフラワーのサラダ	米飯160g 味噌汁(豆腐、みつば) ブリ大根 ナスそぼろあん 春雨の酢の物	米飯160g 味噌汁(里芋、えのき) 野菜たっぷり卵焼き 切干し煮 マカロニサラダ	オムライス ロールキャベツ風 人参サラダ チョコレートパウンド(バレンタイン)	かき揚げそば 白菜塩昆布和え りんごゼリー	麦ご飯 味噌汁(小松菜、しいたけ) 鶏肉の梅風味蒸し ごぼう土佐煮 オクラのとろろ和え	ゆかりごはん 味噌汁(里芋、なめこ) 黒むつの煮付け 冬瓜のあんかけ 牛乳プリン	豚丼 味噌汁(ほうれん草、えのき) はんぺんのみぞれ煮 チンゲン菜の生姜ポン酢和え	オレンジジュースと黒糖ロール キッシュ風たまご焼き コールスローサラダ 紅茶ゼリー	カレーうどん 小松菜と鶏ムネ肉の辛子和え バナナヨーグルト
栄養価	エネルギー 529kcal 蛋白質 22g 脂質 24.8g 炭水化物 57.4g 食塩 2g	エネルギー 630kcal 蛋白質 24.4g 脂質 19.8g 炭水化物 82.3g 食塩 2.3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 16g 脂質 15.1g 炭水化物 81.5g 食塩 2.4g	エネルギー 516kcal 蛋白質 15g 脂質 12.7g 炭水化物 85g 食塩 1.9g	エネルギー 442kcal 蛋白質 11.1g 脂質 12.7g 炭水化物 72.2g 食塩 2.8g	エネルギー 557kcal 蛋白質 24g 脂質 15g 炭水化物 78.3g 食塩 2.4g	エネルギー 527kcal 蛋白質 22.3g 脂質 3.3g 炭水化物 82.4g 食塩 2.6g	エネルギー 496kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.9g 炭水化物 76.6g 食塩 3g	エネルギー 541kcal 蛋白質 30g 脂質 23.1g 炭水化物 61.5g 食塩 2.3g	エネルギー 415kcal 蛋白質 20.4g 脂質 8.8g 炭水化物 62.4g 食塩 2.3g
おやつ	栗入れどら焼き	自然の恵みドーナツ	やわらか団子さくら・よもぎ	行事用和菓子 バレンタインハート	ミニたい焼き・キャラメルクリームどら焼き	お楽しみに♪	星たべよ・ようかんカステラ	スイスパウム・ガトーレーズン	いちごのハートカップ	バナナオムレット
夕食	米飯160g 味噌汁(なめこ、ねぎ) 鶏ひき肉とインゲンの炒め物 さつまいものはちみつ煮 昆布豆	米飯160g かきたま汁 豚肉のゴマ味噌炒め チンゲン菜おかか和え ちくわ 金時豆	米飯160g 味噌汁(麩、わかめ) カレイの野菜あんかけ 大根ゆかり和え 高菜炒め	米飯160g 味噌汁(さつまいも、ニラ) 豚肉の塩ダレ炒め ほうれん草のわさび和え 赤かつば漬	キーマカレー キャベツとハムのスープ ブロッコリーのサラダ 洋梨缶	米飯160g 中華風春雨スープ チンジャオロウスー もやしのナムル ザーサイ	米飯160g 味噌汁(はんぺん、ねぎ) カニ風味卵とじ ちくわとキャベツの梅マヨ和え つぼ漬	米飯160g 味噌汁(豆腐、にら) 筑前煮 焼きなす 金時豆	米飯160g 野菜入りつみれ汁 シルバーの柚子味噌焼き さつまいもレーズン煮 高菜炒め	米飯160g 味噌汁(もやし、わかめ) 豚のすき煮 白菜 大根サラダホタテ風味 さくら漬
栄養価	エネルギー 521kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10g 炭水化物 88.5g 食塩 1.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.3g 炭水化物 74.5g 食塩 2.4g	エネルギー 397kcal 蛋白質 20.7g 脂質 1.8g 炭水化物 70.8g 食塩 2.3g	エネルギー 481kcal 蛋白質 23g 脂質 9.1g 炭水化物 74g 食塩 2.3g	エネルギー 499kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.6g 炭水化物 81.5g 食塩 2.1g	エネルギー 487kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13g 炭水化物 68.8g 食塩 2.1g	エネルギー 468kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.3g 炭水化物 78.2g 食塩 3g	エネルギー 565kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.9g 炭水化物 77.6g 食塩 1.9g	エネルギー 492kcal 蛋白質 20.3g 脂質 6.7g 炭水化物 83.7g 食塩 1.6g	エネルギー 482kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.6g 炭水化物 68.4g 食塩 2.3g
合計	エネルギー 1437kcal 蛋白質 48.6g 脂質 39.5g 炭水化物 218.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 58.1g 脂質 31.6g 炭水化物 223.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1325kcal 蛋白質 49.5g 脂質 24.5g 炭水化物 218.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 46.3g 脂質 24.9g 炭水化物 225.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1286kcal 蛋白質 34.9g 脂質 27.3g 炭水化物 222.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 57.8g 脂質 35.8g 炭水化物 206.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 49.8g 脂質 22.2g 炭水化物 225.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 55.2g 脂質 29.9g 炭水化物 224.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 61g 脂質 35.4g 炭水化物 213.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1231kcal 蛋白質 51.2g 脂質 21.9g 炭水化物 199.7g 食塩 6.8g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～2月11日は建国記念日です～

建国記念の日は昭和41年に定められた国民の祝日で、建国をしのび国を愛する心を養う日とされています。もともと2月11日は紀元節といって、日本の初代天皇である神武天皇の即位日であり、これを祝う祭日でした。しかし、GHQにより祭日が廃止されます。後に紀元節を復活させようという機運が高まったことから、昭和41年に、紀元節は「建国記念の日」として国民の祝日となりました。

厨房だより おぎくぼ紫苑 2025年2月

	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
今日は何の日			天皇誕生日			喫茶 3階		
朝食	米飯160g 味噌汁(油揚げ、ほうれん草) じゃが芋の三色煮 朝 のり佃煮	中華粥 小松菜の炒め物 ヨーグルト	パン(こしあん、白あん) 野菜スープ アンサンブルエッグ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、大根) 里芋の旨煮 梅びしお	米飯160g 味噌汁(たまねぎ、えのき) いんげんとナスのピリ辛炒め 朝 たいみそ	米飯160g 味噌汁(白菜、しめじ) 大根のこつてり煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(人参、ほうれん草) 炒り豆腐 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) 厚揚げとカブの含め煮 梅びしお
栄養価	エネルギー 391kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.8g 炭水化物 77g 食塩 1.7g	エネルギー 323kcal 蛋白質 15.4g 脂質 5.1g 炭水化物 52.4g 食塩 1.3g	エネルギー 397kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.3g 炭水化物 65.8g 食塩 1.5g	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.6g 脂質 3.4g 炭水化物 76.1g 食塩 1.8g	エネルギー 427kcal 蛋白質 10.7g 脂質 10.6g 炭水化物 69.7g 食塩 1.2g	エネルギー 413kcal 蛋白質 9.6g 脂質 9g 炭水化物 69.7g 食塩 1.5g	エネルギー 390kcal 蛋白質 13.3g 脂質 6.8g 炭水化物 65.8g 食塩 1.7g	エネルギー 367kcal 蛋白質 11.1g 脂質 5.6g 炭水化物 64.9g 食塩 1.8g
昼食	米飯160g 味噌汁(しめじ、えのき) しそ鶏つくね ひじきと大豆の煮物 パンプキンサラダ	イカめし風(北海道) どさんこ汁 鮭のザンギ(北海道) カブとわかめのわさび和え レアステーキ風ムース	米飯160g 中華スープ 豚肉のチャプチェ もやしのナムル ぶどうゼリー	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーとツナのサラダ	クワツァンとレーズンロール ミートボールシチュー いんげんとハムのサラダ フルーツポンチ	米飯160g はんぺんのすまし汁 アジの梅味噌焼き もやしソテー ほうれん草の胡麻和え	鮭の三色丼 味噌汁(大根、しいたけ) 里芋の煮ころがし オクラのおろし和え	米飯160g 味噌汁(麩、ねぎ) エビカツ ごぼうしぐれ煮 ブロッコリーカレー和え
栄養価	エネルギー 592kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.1g 炭水化物 84.4g 食塩 2.4g	エネルギー 585kcal 蛋白質 27.3g 脂質 15g 炭水化物 80g 食塩 2.3g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.2g 炭水化物 80.7g 食塩 1.8g	エネルギー 384kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.5g 炭水化物 48.5g 食塩 2.3g	エネルギー 481kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.6g 炭水化物 62g 食塩 3.1g	エネルギー 439kcal 蛋白質 24.6g 脂質 6.2g 炭水化物 68.9g 食塩 2.1g	エネルギー 458kcal 蛋白質 21.9g 脂質 5.8g 炭水化物 77.2g 食塩 2.1g	エネルギー 656kcal 蛋白質 17.9g 脂質 24.6g 炭水化物 87.5g 食塩 2.4g
おやつ	小豆パイ・抹茶ロールケーキ	お楽しみに♪	メープルケーキ	源氏パイ・ふんわりシユクレ	もみじ饅頭 カスタード	バレンタインハートのプリン	黒糖饅頭	ホットケーキ
夕食	米飯160g そうめんすまし汁 鶏肉と根菜の味噌煮 白菜のゆかり和え 昆布豆	菜めし おでん チンゲン菜の酢味噌和え さくら漬け	米飯160g 味噌汁(もやし、わかめ) タンドリーチキン さつまいものレーズンサラダ 白桃缶	米飯160g 味噌汁(里芋、ねぎ) 鯖のゆうあん焼き キャベツの和え物ホタテ風味 たくあん漬け	米飯160g 味噌汁(麩、小松菜) 豚のしょうが焼き さつま揚げのピリ辛炒め うぐいす豆	米飯160g 味噌汁(かぼちゃ、みつば) 鶏照り焼き ポテトサラダ 昆布豆	米飯160g 味噌汁(油揚げ、キャベツ) アサリの卵とじ 小松菜とわかめの柚子和え きゅうり漬け	麦ご飯 味噌汁(じゃがいも、たまねぎ) 炒り鶏 チンゲン菜+タケノコ和え ひきわり納豆
栄養価	エネルギー 503kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.7g 炭水化物 75.5g 食塩 2.6g	エネルギー 423kcal 蛋白質 17g 脂質 5g 炭水化物 74.6g 食塩 3.3g	エネルギー 546kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.6g 炭水化物 92.7g 食塩 2g	エネルギー 480kcal 蛋白質 25.5g 脂質 8.8g 炭水化物 69.4g 食塩 2.1g	エネルギー 560kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.7g 炭水化物 84.4g 食塩 2.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.3g 炭水化物 81.2g 食塩 2.8g	エネルギー 420kcal 蛋白質 16g 脂質 6.6g 炭水化物 71.5g 食塩 2.6g	エネルギー 570kcal 蛋白質 26.4g 脂質 14.8g 炭水化物 79.8g 食塩 2.3g
合計	エネルギー 1486kcal 蛋白質 51.4g 脂質 32.6g 炭水化物 236.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1331kcal 蛋白質 59.7g 脂質 25.1g 炭水化物 207g 食塩 6.9g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 55.9g 脂質 31.1g 炭水化物 239.2g 食塩 5.3g	エネルギー 1253kcal 蛋白質 54.8g 脂質 24.7g 炭水化物 194g 食塩 6.2g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 50.7g 脂質 41.9g 炭水化物 216.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 53g 脂質 25.5g 炭水化物 219.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1268kcal 蛋白質 51.2g 脂質 19.2g 炭水化物 214.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 55.4g 脂質 45g 炭水化物 232.2g 食塩 6.5g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～2月23日は天皇誕生日です～

天皇誕生日とは、天皇陛下が生まれたことをお祝いする日です。
 天長節という昔の祭日が由来であり、戦後に名称が変わって祝日として制定されました。
 平成時代は12月23日に定められていた天皇誕生日ですが、
 2019年5月1日に元号が令和になったことにより、2020年からは2月23日へと
 変更になっています。