



令和3年 2月献立表



ワークセンター豊新

Main menu table with columns: 日曜日, 献立, 材料 (血や肉になる, 体の調子を整える, エネルギー源になる), エネルギー (kcal), 塩分 (g). Rows include items like 恵方巻, ご飯, 鶏の唐揚げ, etc.

※ メニューの変更や仕入れた魚の種類によってその魚に合った調理法に変えることがあります、ご了承ください。

※ ☆は旬の食材を使用します。
今月使用している旬の食材は 牛蒡、水菜、大根、白菜、春菊、ブロッコリー、キャベツ、法蓮草、小松菜、蓮根 です。

※ ◇は健康レシピ集〜カルシウム編〜に載っているメニューです。

※ お米は契約農家から直接仕入れた低農薬のものを使用しています。

Table with 6 columns: 栄養素 (一食分), エネルギー (kcal), 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 塩分. Rows for 月平均 and 基準値.

※ 基準値は食事摂取基準に基づいて作成していますが、個人に合った

食事量を設定し、特にカロリーや塩分は摂りすぎないように気をつけながら蛋白質はしっかり摂ることができるように提供しています。