

豆房だより おぎくぼ紫苑 2026年2月

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)
今日は何の日			節分	立春						
朝食	食パン 朝いちご あさりスープ オムレツ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁（カブ、大根葉） 味噌汁（もやし、にら） 厚揚げのしょうが炒め たいみそ	米飯160g 味噌汁（なめこ、ねぎ） 里芋のそぼろ煮 ゆずみそ	米飯160g 青菜とかに風味の雑炊 豆腐とひき肉の炒め物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁（厚揚げ、小松菜） アンサンブルエッグ	米飯160g 味噌汁（たまねぎ、にんじん） 大根のこってり煮 梅びしお	パン（クリーム、チョコ） カレースープ ジャーマンポテト ヨーグルト	きのこ雑炊 みそ がんもどきの煮物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁（人参、チゲン菜） 信田巻煮 たいみそ	
栄養価	エネルギー - 385kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.1g 炭水化物 58.1g 食塩 2.4g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 13g 脂質 8g 炭水化物 67.7g 食塩 1.3g	エネルギー - 408kcal 蛋白質 11.5g 脂質 3.1g 炭水化物 80.5g 食塩 1.5g	エネルギー - 345kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4.6g 炭水化物 65.8g 食塩 2g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.6g 炭水化物 54.4g 食塩 1.6g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.4g 炭水化物 65.5g 食塩 1.9g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 9.2g 脂質 8.9g 炭水化物 68.5g 食塩 1.3g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 11.8g 脂質 16.5g 炭水化物 64.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 318kcal 蛋白質 11.6g 脂質 5.2g 炭水化物 55.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 382kcal 蛋白質 10.6g 脂質 4.7g 炭水化物 71.7g 食塩 1.9g
昼食	赤飯 麩のすまし汁 赤魚の西京焼き 小松菜の白和え オレンジ	米飯160g 味噌汁（しめじ、しいたけ） 鶏肉の塩麹焼き いわしの梅煮 いちご	菜の花のちらし寿司 鬼除け汁 いわしの梅煮 鮭の甘酢あんかけ いちご	米飯160g 味噌汁（麩、白菜） 鮭の甘酢あんかけ 小さなオクラの煮物 牛乳プリン	米飯160g 味噌汁（さつま芋、しいたけ） ヒレカツ きんぴらごぼう マカロニサラダ	マカロニグラタン コンソメスープ いんげんとハムのサラダ 紅茶ゼリー	中華丼 香味野菜スープ 肉団子	麦ご飯 具沢山味噌汁 サバの黄身焼き とろろとめかぶの和え物 みかん缶	米飯160g はんぺんのすまし汁 鶏の南蛮漬け いんげんの胡麻和えビーナツ和え パインムース	サンドイッチ（ボテサダ）・たまご コーンポタージュ ロールキャベツのトマト煮 りんごゼリー
栄養価	エネルギー - 438kcal 蛋白質 23.8g 脂質 5.6g 炭水化物 71g 食塩 2.7g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 21.4g 脂質 7.5g 炭水化物 77g 食塩 2.9g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.5g 炭水化物 67.9g 食塩 2.4g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 28.9g 脂質 8.3g 炭水化物 82.8g 食塩 1.9g	エネルギー - 620kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16.9g 炭水化物 95.4g 食塩 2.5g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18g 炭水化物 43g 食塩 1.9g	エネルギー - 506kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.4g 炭水化物 61.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 623kcal 蛋白質 21.4g 脂質 23.8g 炭水化物 77.8g 食塩 1.5g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.2g 炭水化物 84g 食塩 2.4g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.1g 炭水化物 75.3g 食塩 3.7g
おやつ	ロールケーキ 莓 初雁	節分和菓子 赤鬼	チョコパイ	スイスバウム ガトーレーズン	レモンケーキ	原宿ドッグ	揚げせん 人形焼き	カスタードケーキ	栗入りどら焼き	
夕食	米飯160g 味噌汁（里芋、わかめ） 豚肉のカレー醤油焼き さつま芋のバター煮 高菜炒め	麦ご飯 はんぺんのすまし汁 カリフラワーのマリネ ブリの香り味噌焼き ほうれん草の卵の花 とろろ	海の幸カレーライス あさりの味噌汁 肉豆腐	米飯160g あさりの味噌汁 肉豆腐	米飯160g 味噌汁（えのき、キャベツ） サバのネギマヨ焼き	米飯160g 味噌汁（カブ、大根葉） 肉野菜炒め	米飯160g 味噌汁（もやし、わかめ） ツナの卵とじ	米飯160g 味噌汁（なめこ、ねぎ） 赤魚の生姜煮	米飯160g 芋っこのお吸いもん 豆腐の海老あんかけ	
栄養価	エネルギー - 528kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.5g 炭水化物 85.6g 食塩 1.7g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 26.5g 脂質 13.8g 炭水化物 77.1g 食塩 2.5g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9.7g 炭水化物 73.3g 食塩 2.1g	エネルギー - 569kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.3g 炭水化物 63.8g 食塩 1.9g	エネルギー - 550kcal 蛋白質 20.2g 脂質 22.1g 炭水化物 80.9g 食塩 1.5g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 19.4g 脂質 7.5g 炭水化物 80g 食塩 2.2g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 13.1g 脂質 10g 炭水化物 69.4g 食塩 2.2g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.8g 炭水化物 68.9g 食塩 2g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 21.5g 脂質 5g 炭水化物 71.3g 食塩 1.9g	エネルギー - 470kcal 蛋白質 16.4g 脂質 4g 炭水化物 88.8g 食塩 1.2g
合計	エネルギー - 1351kcal 蛋白質 58.5g 脂質 26.2g 炭水化物 214.7g 食塩 6.8g	エネルギー - 1406kcal 蛋白質 60.9g 脂質 29.3g 炭水化物 221.8g 食塩 6.7g	エネルギー - 1334kcal 蛋白質 48g 脂質 22.3g 炭水化物 229.3g 食塩 6.4g	エネルギー - 1451kcal 蛋白質 54.2g 脂質 34.2g 炭水化物 221.9g 食塩 6g	エネルギー - 1592kcal 蛋白質 59.8g 脂質 51.6g 炭水化物 213.6g 食塩 5.3g	エネルギー - 1289kcal 蛋白質 50.7g 脂質 33.9g 炭水化物 188.5g 食塩 5.7g	エネルギー - 1339kcal 蛋白質 46.2g 脂質 33.3g 炭水化物 199.6g 食塩 5.7g	エネルギー - 1568kcal 蛋白質 55.5g 脂質 53.1g 炭水化物 211.5g 食塩 5.7g	エネルギー - 1301kcal 蛋白質 54.9g 脂質 23.4g 炭水化物 211g 食塩 6.5g	エネルギー - 1335kcal 蛋白質 45.8g 脂質 21.8g 炭水化物 235.8g 食塩 6.8g

～3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。

節分は日本の伝統的な行事の1つであり、「季節を分ける」という意味があります。

本来は立春・立夏・立秋・立冬といった式の変わり目の前日を指すものでしたが、

江戸時代以降は特に立春の前日を意味するようになりました。節分の豆まきの基本作法として家の玄関や窓を開けて「鬼は外！」「福は内！」と言いながら豆をまくという流れが一般的です。外にいる邪気を追い払い、代わりに福を家の中へ呼び込むという願いが込められています。



豆腐房だより

おぎくぼ紫苑 2026年2月

	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
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・2階	
朝食	米飯160g 味噌汁（ニラ、もやし） 鶏ひき肉とインゲンの炒め煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁（カブ、しいたけ） ほうれん草のオイスター炒め 梅びしお	米飯160g 味噌汁（なめこ、わかめ） いんげんの金平 のり佃煮	米飯160g 味噌汁（大根、葉ねぎ） 玉ねぎの含め煮 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） 野菜と海老の中華煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁（かぶ、菜の花） がんもと野菜のオイスター炒め たいみそ	米飯160g 味噌汁（もやし、わかめ） 大根の含め煮 梅びしお	米飯160g 味噌汁（油揚げ、ほうれん草） じゃが芋の三色煮 のり佃煮
栄養価	エネルギー - 431kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.1g 炭水化物 68.5g 食塩 1.5g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 9.9g 脂質 9g 炭水化物 65g 食塩 1.7g	エネルギー - 348kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.1g 炭水化物 68.3g 食塩 1.4g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 12.3g 脂質 3.9g 炭水化物 70.6g 食塩 1.8g	エネルギー - 370kcal 蛋白質 14.5g 脂質 7.8g 炭水化物 60.2g 食塩 2.3g	エネルギー - 395kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7.6g 炭水化物 65.4g 食塩 1.4g	エネルギー - 356kcal 蛋白質 13.5g 脂質 2.7g 炭水化物 68.2g 食塩 2g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 10.5g 脂質 5.7g 炭水化物 67.7g 食塩 1.7g	エネルギー - 338kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.8g 炭水化物 68.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 10g 脂質 2.9g 炭水化物 77.2g 食塩 1.8g
昼食	米飯160g 味噌汁（小松菜、しめじ） ブリ大根 白菜のさっと煮 春雨の酢の物	菜めし 味噌汁（里芋、えのき） 野菜たっぷり卵焼き 切干し煮 スパゲティーサラダ	長崎ちゃんぽん 春巻き 人参のポタージュ マンゴープリン	オムライス 人参のポタージュ ブロッコリーのサラダ バレンタインチョコレートパッケージ	麦ご飯 味噌汁（小松菜、しいたけ） チキンソテー 山菜と湯葉の煮物	ゆかりごはん 味噌汁（大根、人参） ムツの煮付け 冬瓜のあんかけ	豚丼 味噌汁（ほうれん草、えのき） 南瓜の含め煮 ひじきサンド	オレンジデニッシュと黒糖ロール ミートボールシチュー コールスローサラダ	あんかけきのこそば 小松菜の辛子和え バナナヨーグルト	米飯160g コンソメスープ 照り焼きハンバーグ 人参とツナの炒めもの パンプキンサラダ
栄養価	エネルギー - 554kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.2g 炭水化物 80.4g 食塩 2.5g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.9g 炭水化物 82.2g 食塩 2.5g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.4g 炭水化物 69g 食塩 3.4g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.6g 炭水化物 88.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 494kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.3g 炭水化物 80g 食塩 2.1g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 21g 脂質 9.9g 炭水化物 69.9g 食塩 2.3g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.8g 炭水化物 86.9g 食塩 2.3g	エネルギー - 507kcal 蛋白質 17.8g 脂質 19g 炭水化物 72.3g 食塩 2.5g	エネルギー - 360kcal 蛋白質 19.2g 脂質 6g 炭水化物 59.3g 食塩 1.8g	エネルギー - 600kcal 蛋白質 21g 脂質 20.3g 炭水化物 78.5g 食塩 2.3g
おやつ	自然の恵ドーナツ	今川焼こしあん	さつま芋饅頭	行事用和菓子 バレンタインハート	♪お楽しみに♪	☆手作りおやつ☆	ミニたい焼き キャラメルクリームどら焼き	バナナオムレット	苺のハートカップゼリー	小豆パイ 抹茶ロールケーキ
夕食	米飯160g かきたま汁 豚肉のコマ味噌炒め 枝豆と桜エビの卵の花 金時豆	米飯160g 味噌汁（麸、わかめ） タラの野菜あんかけ さつま揚げのピリ辛炒め 高菜炒め	米飯160g 味噌汁（さつまいも、ニラ） 豚肉の梅肉焼き 小松菜わさび和え 赤かっぱ漬け	米飯160g あさりの味噌汁 春雨スープ 鰯のゆうあん焼き オクラとブロッコリーの湯葉あんかけ しその実漬け	米飯160g 春雨スープ チンジャオロウスー もやしのナムル 高菜炒め	米飯160g 味噌汁（はんぺん、ねぎ） 高野豆腐の卵とじ もやしのナムル ポテトサラダ 高菜炒め	米飯160g 味噌汁（油揚げ、大根） 筑前煮 焼きなす 金時豆	米飯160g 味噌汁（豆腐、にら） シルバーの柚子味噌焼き さつまいもレーズン煮 昆布佃煮	米飯160g 味噌汁（里芋、にんじん） 豚のすき煮 プロッコリーの和え物 さくら漬け	米飯160g かきたま汁 鶏肉と根菜の味噌煮 白菜のお浸し 昆布豆
栄養価	エネルギー - 499kcal 蛋白質 23.5g 脂質 10.2g 炭水化物 73.9g 食塩 2g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 24g 脂質 3.5g 炭水化物 73.4g 食塩 2.6g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.2g 炭水化物 73.8g 食塩 2g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 24.3g 脂質 8.8g 炭水化物 65.6g 食塩 2.3g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.2g 炭水化物 69.1g 食塩 2.3g	エネルギー - 459kcal 蛋白質 13.1g 脂質 10.6g 炭水化物 75.4g 食塩 2.4g	エネルギー - 572kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.8g 炭水化物 76.9g 食塩 1.9g	エネルギー - 541kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.4g 炭水化物 87g 食塩 1.5g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.4g 炭水化物 70.1g 食塩 2.1g	エネルギー - 512kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.1g 炭水化物 71.5g 食塩 2.5g
合計	エネルギー - 1484kcal 蛋白質 64g 脂質 32.5g 炭水化物 222.8g 食塩 6g	エネルギー - 1363kcal 蛋白質 51.7g 脂質 27.4g 炭水化物 220.6g 食塩 6.8g	エネルギー - 1321kcal 蛋白質 50.2g 脂質 26.7g 炭水化物 211.1g 食塩 6.8g	エネルギー - 1422kcal 蛋白質 58.4g 脂質 28.3g 炭水化物 224.8g 食塩 6.2g	エネルギー - 1355kcal 蛋白質 57.4g 脂質 30.3g 炭水化物 209.3g 食塩 6.8g	エネルギー - 1323kcal 蛋白質 46.9g 脂質 28.1g 炭水化物 210.7g 食塩 6.1g	エネルギー - 1490kcal 蛋白質 60.4g 脂質 32.3g 炭水化物 232g 食塩 6.4g	エネルギー - 1420kcal 蛋白質 49.4g 脂質 32.1g 炭水化物 227g 食塩 5g	エネルギー - 1175kcal 蛋白質 49.4g 脂質 19.2g 炭水化物 198.1g 食塩 6.5g	エネルギー - 1504kcal 蛋白質 53.5g 脂質 36.3g 炭水化物 227.2g 食塩 6.1g

※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。

~14日はバレンタインデーです~

バレンタインデーの「バレンタイン」とは、人の名前が由来となっており「聖バレンタイン(Saint Valentine)」にちなんだ日です。この日は、愛や感謝の気持ちを伝える日として世界中で知られています。バレンタインデーは恋人度しのイベントではなく、「愛する人を大切にする日」という深い意味が込められています。現在では、恋人に限らず家族・友人、大切な人への感謝を伝える日として広まっています。



厨房だより おぎくぼ紫苑

2026年2月



	2月21日(土)	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
今日は何の日			天皇誕生日			ホーム喫茶3階		
朝食	五目粥 小松菜の炒め物 朝 ヨーグルト	パン (こしあん、白あん) 野菜スープ ほうれん草ソテー ^朝 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 (厚揚げ、葉大根) 里芋の旨煮 梅びしお	米飯160g 味噌汁 (たまねぎ、えのき) 鶏団子とかぶの煮物 たいみそ	米飯160g 味噌汁 (白菜、しめじ) 大根のこってり煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁 (人参、ほうれん草) 豆腐ときのこのバター醤油炒め のり佃煮	米飯160g 味噌汁 (もやし、にら) じゃが芋の金平 梅びしお	米飯160g 味噌汁 (油揚げ、小松菜) 玉ねぎの含め煮 ゆずみそ
栄養価	エネルギー 311kcal 蛋白質 16.6g 脂質 4.2g 炭水化物 51g 食塩 1.5g	エネルギー 368kcal 蛋白質 13.1g 脂質 7.9g 炭水化物 62.4g 食塩 2g	エネルギー 397kcal 蛋白質 11.1g 脂質 3.4g 炭水化物 77.7g 食塩 1.8g	エネルギー 398kcal 蛋白質 13.1g 脂質 5.1g 炭水化物 73g 食塩 1.8g	エネルギー 407kcal 蛋白質 9.7g 脂質 9.1g 炭水化物 68.8g 食塩 1.2g	エネルギー 417kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.8g 炭水化物 62.8g 食塩 1.6g	エネルギー 390kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.3g 炭水化物 75.9g 食塩 1.7g	エネルギー 397kcal 蛋白質 13.7g 脂質 5.3g 炭水化物 71.2g 食塩 1.3g
昼食	米飯160g 味噌汁 (じゃがいも、葉ねぎ) サーモンチーズフライ 五目ひじき 春雨サラダ	米飯160g 中華スープ 豚肉のチャプチエ 紅茶豆乳プリン	スペゲティーミートソース コンソメスープ ブロッコリーとかにかまのサラダ 五目ひじき 春雨サラダ	米飯160g そうめんすまし汁 豆腐の海老あんかけ なす田楽 いんげんとハムのサラダ	米飯160g あさりの味噌汁 (7剣、わかめ) メンチカツ 茄子の揚げ浸し ほうれん草の卵の花	三色丼 里芋まんじゅう	米飯160g 味噌汁 (かぶ、しいたけ) 赤魚の塩麹漬け きんぴらごぼう オレンジムース	あんかけ焼きそば 香味野菜スープ 黄桃缶
栄養価	エネルギー 628kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.1g 炭水化物 89.7g 食塩 2.7g	エネルギー 510kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.3g 炭水化物 82.3g 食塩 2g	エネルギー 441kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.6g 炭水化物 61g 食塩 2.3g	エネルギー 472kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.3g 炭水化物 78.3g 食塩 2.3g	エネルギー 629kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.1g 炭水化物 88g 食塩 3.2g	エネルギー 484kcal 蛋白質 18.4g 脂質 8.8g 炭水化物 79.3g 食塩 2.8g	エネルギー 342kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.5g 炭水化物 55.1g 食塩 1.8g	エネルギー 367kcal 蛋白質 16.8g 脂質 6.6g 炭水化物 56.2g 食塩 2.5g
おやつ	肉まん	星食べよ 羊羹カステラ	メープルケーキ	紅葉饅頭	源氏パイ ふんわりロールケーキ	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	ゆかりごはん おでん 山型のだし うぐいす豆	米飯160g 味噌汁 (白菜、わかめ) 鶏肉の塩麹焼き さつま芋のはちみつ煮 ごま昆布	米飯160g 味噌汁 (なめこ、ねぎ) サバの一味焼き 切干し大根の和え物 高菜炒め	米飯160g あさりの味噌汁 豚のしょうが焼き さつま揚げのピリ辛炒め きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁 (かぼちゃ、みつば) 鶏照り焼き マカロニサラダ 昆布豆	ハヤシライス キャベツのホタテ風味サラダ マンゴー缶	麦ご飯 炒り鶏 チンゲン菜ナタケ和え ひきわり納豆	米飯160g 味噌汁 (ほうれん草、えのき) シルバーのオイスター蒸し 大根ときゅうりの和え物 たくあん漬け
栄養価	エネルギー 455kcal 蛋白質 17.5g 脂質 5.1g 炭水化物 82.1g 食塩 2.5g	エネルギー 474kcal 蛋白質 18.2g 脂質 4g 炭水化物 89.5g 食塩 2.8g	エネルギー 587kcal 蛋白質 22g 脂質 23.8g 炭水化物 67.1g 食塩 2.6g	エネルギー 512kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.6g 炭水化物 74.1g 食塩 2.5g	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.1g 脂質 10.9g 炭水化物 78.3g 食塩 2.4g	エネルギー 572kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.1g 炭水化物 84.2g 食塩 2.3g	エネルギー 561kcal 蛋白質 26.1g 脂質 15.2g 炭水化物 76.6g 食塩 2.8g	エネルギー 470kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.7g 炭水化物 64.2g 食塩 2g
合計	エネルギー 1394kcal 蛋白質 56.3g 脂質 27.4g 炭水化物 222.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 50.8g 脂質 22.2g 炭水化物 234.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 52.9g 脂質 39.8g 炭水化物 205.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 57.1g 脂質 24g 炭水化物 225.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 49.5g 脂質 40.1g 炭水化物 235.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 48.7g 脂質 36.7g 炭水化物 226.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 59.4g 脂質 25.8g 炭水化物 235.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1234kcal 蛋白質 52.3g 脂質 24.6g 炭水化物 191.6g 食塩 5.8g

※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。

~23日は天皇誕生日です~

日本国民の祝日の一つであり、現在の天皇陛下(徳仁天皇)の誕生日である
2月23日に制定されています。この日は、国民が天皇陛下のご生誕を祝い、
長寿と国の平和を祈る日として位置付けられています。

天皇誕生日の起源は、中国の唐時代に見られる「天長節」に由来し、
「天長地久(天は長く地は久し)」という考え方のもと皇帝の誕生日を祝う行事として始まりました。

