



予定献立表



	2月1日 (月)	2月2日 (火)	2月3日 (水)	2月4日 (木)	2月5日 (金)	2月6日 (土)	2月7日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・巻き麩) こんにゃくの炒め煮 お漬物(しば漬) 桜えびと青菜のお浸し カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(小松菜・玉葱) 里芋の白煮 お漬物(味づくし) わかさぎの甘露煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・水菜) 野菜の洋風トマト煮 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(大根・油揚げ) 芽ひじきの煮物 お漬物(野沢菜漬) 温泉卵 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・玉葱) 切り昆布の炒め煮 お漬物(奈良漬) 柚子カブラ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・焼き麩) ゆで干し大根の炒め煮 お漬物(高菜漬) たけのこの土佐煮 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ ゴールデンパン 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のおろし煮 春雨サラダ 帆立の味噌汁 白桃のジュレ	御飯140g 牛肉の和風煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁(手まり麩) 水ようかん	☆節分行事食☆ 巻き寿司/いなり寿司 鮭の幽庵焼き かぶの葛煮 いわしのつみれ汁 節分豆	御飯140g 焼き肉炒め いかしゅうまい 中華スープ メロンムース	御飯140g お刺身 卵の茶巾包み 赤だし味噌汁 抹茶ババロア	御飯140g レバニラ炒め 山芋とツナの和風和え とろろ昆布汁 ゆずゼリー	御飯140g 青魚の胡麻焼き 牛蒡サラダ 味噌汁(なめこ・白葱) りんごのコンポート
夕食	赤飯 鶏肉の磯風味焼き ひじきの白和え 清し汁(竹の子) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 青魚のカレー焼き 白菜の塩昆布和え とろろ味噌汁 めんたいこ	麦ご飯140g 豚肉の柚子胡椒炒め サラスパサラダ 帆立の味噌汁 お漬物(沢庵漬)	麦ご飯140g 焼き魚 炒り豆腐 清し汁(蒲鉾) お漬物(つぼ漬) きんつば	パン パンプキンシチュー わかめと海老の和えもの トマトスープ お漬物(桜大根漬)	麦ご飯140g 白身魚のポテト焼き 茄子の肉味噌かけ 清し汁(はんぺん) お漬物(青かっぱ漬)	麦ご飯140g 和風ハンバーグ ほうれん草の梅なめ草和え 茶そば汁 お漬物(しそ昆布)
成分	エネルギー 1338 水分 835.1 たんぱく質 56.1 食塩相当量 7.3	1447 928.1 62.0 7.1	1535 945.0 69.9 8.6	1387 870.4 56.0 7.2	1521 886.5 71.7 11.1	1288 929.2 56.7 6.8	1451 835.4 56.2 9.0

★節分と豆まき★

2月3日は「節分(せつぶん)」ですね。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年のはじまりとして、とくに尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになっていったようです。節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。





予定献立表



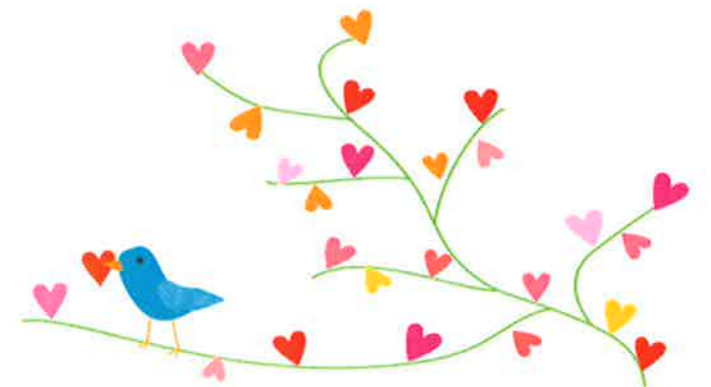
	2月8日 (月)	2月9日 (火)	2月10日 (水)	2月11日 (木)	2月12日 (金)	2月13日 (土)	2月14日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・玉葱) 大豆の煮物 いんげんの粒胡麻和え 味のり カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・巻き麩) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ 卵とチーズのオープン焼き スモークサーモンサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 切り昆布の炒め煮 納豆 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ゆで干し大根の炒め煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 野菜の五目煮 五目卵焼き お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ * 南瓜の洋風煮 いちご カルシウム牛乳
昼食	御飯140g カレーライス (らっきょう) 南瓜サラダ 海鮮ワンタンスープ ショア (いちご)	御飯140g 魚の塩麹焼き 里芋のゆず煮 味噌汁 (茄子・白葱) 抹茶ババロア	御飯140g 鶏肉のソテー コンソメパスタ グリンポタージュ コーヒーゼリー	御飯140g 海鮮丼 大根とさつま揚げの煮物 赤だし味噌汁 フルーツ (ぽんかん)	五目塩焼きそば 餃子 生姜スープ キャラメルプリン	御飯140g 牛肉のオイスター炒め 中華サラダ 清し汁 (はんぺん) ぶどうゼリー	御飯140g 白身魚めんたい焼き 温野菜サラダ 清し汁 (蒲鉾) プチショコラパフェ
夕食	麦ご飯140g おでん風煮込み かにかまと帆立の酢の物 味噌汁 (オクラ・油揚げ) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 豚肉の高菜炒め キャベツとちくわの和え物 つみれ汁 めんたいこ	麦ご飯140g 白身魚の煮付け ひじきの和風マリネ 味噌汁 (舞茸・油揚げ) お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 もやしの和え物 清し汁 (手まり麩) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯140g 鶏団子と冬野菜のトマト煮 マカロニサラダ コーンクリームスープ お漬物 (桜大根漬け) ティラミス	麦ご飯140g 白身魚のくわ焼き 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 (あおさ・玉葱) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 豚肉のネギ塩炒め 根菜の香味和え かき玉スープ お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1602 水分 1051.8 たんぱく質 59.9 食塩相当量 9.9	1375 916.7 57.9 7.2	1486 973.0 66.9 7.5	1481 1100.5 72.0 9.0	1551 1007.4 52.9 8.6	1446 947.6 56.7 6.8	1591 973.1 62.5 8.0

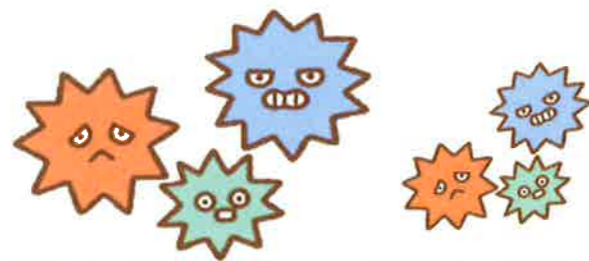
♡バレンタインデー♡

2月14日はバレンタインデーです。チョコレートに含まれているポリフェノールには抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働きや、大脳を刺激して集中力や記憶力・思考力を高めたり、ストレスを抑制する作用もあります。身体によい成分が多く含まれているチョコレートですが、やはり食べ過ぎはよくありません。チョコレートの約半分は脂肪分(ココアバター)です。ミルクチョコレートなら糖分もたくさん含まれています。糖尿病や中性脂肪の高い方は控えた方が良いでしょう。



Heart Cafe





予定献立表



	2月15日 (月)	2月16日 (火)	2月17日 (水)	2月18日 (木)	2月19日 (金)	2月20日 (土)	2月21日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(椎茸・油揚げ) 芽ひじきの煮物 ふくさ焼き 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(キャベツ・玉葱) 根菜の炒め煮 やわらか帆立 お漬物(味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ ツナオムレツ 中華のサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・玉葱) こんにゃくの炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物(青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(麩・玉葱) 切り昆布の炒め煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物(べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白葱・椎茸) ごぼうと大豆の煮物 出し巻き卵 お漬物(しそ昆布) 牛乳	パン 野菜スープ キャベツと肉団子の旨煮 ミックスフルーツ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 炒り豆腐包み焼き 茄子の煮浸し けんちん汁 いちごババロア	御飯140g 青魚の塩麹焼き もやしのおかか和え あおさの味噌汁 ピーチムース	焼豚チャーハン 小籠包 ザーサイのスープ ショア(白ブドウ)	御飯140g 豚肉とキャベツの春雨煮 ブロッコリーの明太和え 中華スープ 杏仁豆腐	菜めしおにぎり(70g) 丸天うどん 茄子のごま醤油かけ フルーツ(バナナ)	御飯140g お刺身 麩と蕪の酢味噌和え とろろ昆布汁 水ようかん	御飯140g 豚の生姜焼き ほうれん草の梅なめ茸和え つみれ汁 リンゴのコンポート
夕食	赤飯 銀鱈の西京焼き ほうれん草の湯葉和え 茶そば寿司 梅風味清し汁 お漬物(べったら漬け)	麦ご飯140g 牛肉の時雨煮 くらげの中華和え 清し汁(花麩・三つ葉) お漬物(しば漬け)	麦ご飯140g カイのみそマネズ 焼き ジャーマンポテト トマトスープ お漬物(奈良漬)	麦ご飯140g 鮭の甘酢あんかけ 春菊のピーナツ和え 湯葉の清し汁 お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 鯖の塩焼き ひじきかつらの白和え 貝柱の味噌汁 お漬物(つぼ漬) わらびもち	麦ご飯140g クリームコロッケ 和風パスタ Iリギのスープ お漬物(桜大根漬)	麦ご飯140g 白身魚のおろし煮 ツナの卵とし 味噌汁(舞茸・油揚げ) たくあん
成分	エネルギー 1494 水分 788.7 たんぱく質 56.1 食塩相当量 9.6	1355 907.0 51.1 6.7	1349 755.1 58.5 10.0	1479 966.6 58.3 6.8	1522 961.4 61.7 11.8	1593 1071.5 70.2 8.3	1402 915.2 55.0 8.1



<インフルエンザ>

インフルエンザは毎年11~12月頃から流行がはじまり、1~3月頃にピークを迎えます。短期間で感染者が増加していくのもインフルエンザの特徴と言えます。

では、インフルエンザはなぜこの時期に流行するのでしょうか。それは、インフルエンザの弱点と関係しています。インフルエンザの弱点は、「高温・多湿」の環境であるため、この逆である、「低温・乾燥」の冬はインフルエンザウイルスにとって、とても居心地のいい環境なのです。ですから冬のインフルエンザ対策としては、予防接種はもちろんのこと、湿度を適度に保つことも大切です。加湿器などを使用して、50~60%程度の湿度に保つようにしましょう。



2月

予定献立表



	2月22日 (月)	2月23日 (火)	2月24日 (水)	2月25日 (木)	2月26日 (金)	2月27日 (土)	2月28日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・人参) 温泉卵 南瓜の煮物 お漬物(麦味噌漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・油揚げ) ゆで干し大根の炒め煮 筍の土佐煮 お漬物(味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ 和風オムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・小松菜) 白菜の炒め煮 めかぶ お漬物(奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(茄子・揚げ) こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物(高菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(キャベツ・玉葱) 芽ひじきの煮物 ふくさ焼き めんたいこ 牛乳	パン トマトスープ キウイとウイナーのソテー煮 いよかん カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 銀鱈みりん 青菜とエビの和えもの 清し汁(手まり麩) 桃入りミルク寒天	セレクト食 A*オムライス B*ビーフシチュー・パン 牛蒡サラダ カニのとろとろスープ ヨーグルトムース	御飯140g 海鮮親子丼 茄子の煮びたし 味噌汁(京菜・玉葱) みかんゼリー	御飯140g 魚の幽庵焼き 蓮根饅頭 清し汁(はんぺん) 黒蜜バナナ羹	御飯140g 豚肉の柚子胡椒炒め 南瓜サラダ なめこの清し汁 ごまプリン	御飯140g 焼き鮭 高菜入りピーマン あおさの味噌汁 抹茶ババロア	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 かぶの炒め煮 柚子風味清し汁 ぶどうゼリー
夕食	麦ご飯140g 肉詰め椎茸と里芋の京風煮 胡瓜の酢の物 豚汁 お漬物(しば漬) 抹茶羹	麦ご飯140g 太刀魚の煮付け もやしとピーマンの炒め物 豆腐のくず汁 お漬物(青かっぱ漬)	麦ご飯140g 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 蓮根と大豆の明太サラダ 清し汁(春雨・三つ葉) お漬物(野沢菜漬)	麦ご飯140g ロールキャベツのクリーム煮 花野菜の炒め物 法蓮草のスープ 桜大根 ミニカップデザート(いちご)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 なます和え しらす入りかき玉汁 お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 厚揚げの麻婆あんかけ 春雨サラダ 中華スープ お漬物(沢庵漬)	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き 白菜の胡麻マヨ和え グリーンポタージュ お漬物(べったら漬)
成分	エネルギー 1537 水分 1000.5 たんぱく質 65.6 食塩相当量 7.5	1619 1026.3 58.7 8.2	1219 798.3 58.9 7.8	1523 1012.0 59.4 8.8	1582 946.2 62.0 7.2	1481 950.7 64.6 9.5	1475 1045.3 57.3 8.8

～花粉症～

花粉症は、スギなどの花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。食材には花粉症に効くといわれているものもあり、「ヨーグルト(乳酸菌)・青魚・しそ・大豆製品や緑茶(ポリフェノール)・薬味類(ネギ、生姜)・緑黄色野菜」など、様々な食材があります。基本的には油っぽいものや高タンパク質は避けて、ポリフェノールや食物繊維が多く含まれている野菜や果物をたくさん食べるように心がけましょう。

