

1月→2月



予定献立表



	1月30日 (月)	1月31日 (火)	2月1日 (水)	2月2日 (木)	2月3日 (金)	2月4日 (土)	2月5日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・巻き麩) 切干し大根煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・玉葱) 金平ごぼう わかさぎの甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コーンポタージュ 和風オムレツ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉麩・油揚げ) 芽ひじきの煮物 さつま芋の甘露煮 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・玉葱) 切り昆布の炒め煮 ほうれん草の白和え お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・麩) ゆで干し大根の炒め煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 野菜の洋風トト煮 びわ 牛乳
昼食	御飯 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	☆セレクト食☆ A : ミートソースパゲッティ B : エビとキノコの和風パゲッティ サーモンのマリネ コンソメスープ いちごムース	御飯 お刺身 卵の茶巾包み 赤だし味噌汁 たくあん	御飯 焼き肉炒め 花咲き包み蒸し 中華スープ みかんゼリー	☆行事食 節分☆ 巻き寿司/いなり寿司 鮭の幽庵焼き かぶの葛煮 花とうふの清し汁 節分豆	御飯 レバニラ炒め 山芋とツナの和風和え とろろ昆布汁 メロンムース	御飯 銀だらのみりん焼き 牛蒡サラダ 味噌汁 (なめこ・白葱) 水ようかん
夕食	麦ご飯 鶏肉の磯風味焼き ひじきの白和え 清し汁 (竹の子) お漬物 (べったら漬け) わらびもち	麦ご飯 鯖の味噌煮 白菜の塩昆布和え けんちん汁 めんたいこ	赤飯 豚肉の柚子胡椒炒め マカロニサラダ あおさの清し汁 抹茶ケーキ	麦ご飯 焼き魚 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 パンプキンシチュー かつおと海老の和えもの トマトスープ お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯 白身魚のポテト焼き 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯 和風ハンバーグ 法蓮草の梅なめ茸和え 茶そば汁 お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1501 水分 942.5 たんぱく質 62.2 食塩相当量 7.5	1637 852.2 70.0 8.4	1674 741.1 68.7 8.0	1377 881.4 56.0 7.2	1589 1047.9 70.6 11.1	1271 902.8 57.0 7.1	1480 903.1 53.0 7.7

～節分について～

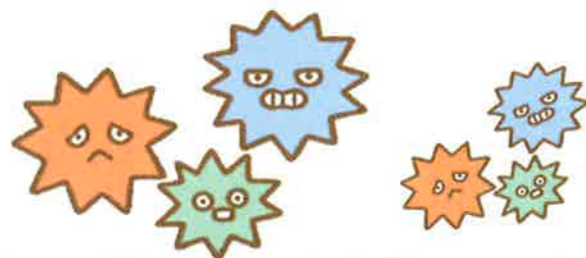
2月3日は節分。節分は立春の前日をさし、古くは立春を1年の始まりとしたため、大晦日と同じように考えられていました。この日に丸かぶりをすると、その年は幸運がめぐってくると言い伝えられています。

恵方とは十干(じっかん)により、その年の幸運を招く方角のことで2017年は、北北西の方角になります。

巻き寿司には、「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」という意味が込められているそうです。

恵方を向いて、無言でお願いごとをしながら、巻きずしを丸かぶりしましょう！！





予定献立表



	2月6日 (月)	2月7日 (火)	2月8日 (水)	2月9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)	2月12日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 大豆五目煮 いんげんの粒胡麻和え 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・巻き麩) 金平ごぼう めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ 卵とチーズのオーブン焼き 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 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 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 味噌汁 (えのき・玉麩) 野菜の五目煮 ゆず蓮根 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	カレーライス (福神漬け) 南瓜サラダ 海鮮ワンタンスープ 食べるヤクルト	御飯 魚の塩麹焼き 里芋のゆず煮 味噌汁 (茄子・白葱) めんたいこ	御飯 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	海鮮丼 大根とさつま揚げの煮物 赤だし味噌汁 フルーツ (ぼんかん)	五目塩焼きそば 餃子 生姜スープ 豆乳花 (トールファ)	御飯 牛肉のオイスター炒め 中華サラダ 清し汁 (はんぺん) もち風味スイーツ (抹茶)	御飯 白身魚のみそマネズ 焼き 温野菜サラダ 清し汁 (蒲鉾) アセロラゼリー
夕食	麦ご飯 おでん風煮込み かかと帆立の酢の物 味噌汁 (わかめ・油揚げ) お漬物 (べったら漬け) バウムクーヘン	麦ご飯 豚肉の高菜炒め キャベツとちくわの和え物 つみれ汁 抹茶のムースケーキ	麦ご飯 白身魚の煮付け ひじきの和風マリネ 味噌汁 (舞茸・油揚げ) たくあん	焼きおにぎり 豚肉とごぼうの煮物 もやしの和え物 清し汁 (手まり麩) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏団子と冬野菜のトマト煮 サーモンのマリネ コーンクリームスープ お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯 ホキの黄金焼き 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 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 1697 水分 1011.6 たんぱく質 57.2 食塩相当量 10.4	1400 879.8 55.9 7.4	1450 957.9 65.7 7.8	1491 1073.4 71.9 9.0	1552 1105.5 57.1 9.5	1425 861.3 50.8 6.2	1589 964.1 59.8 7.7



<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、湿度を保つようにしましょう。



予定献立表



	2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)	2月19日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・油揚げ) ひじきの煮物 ふくさ焼き 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻麩・玉葱) 鶏肉と蓮根の煮物 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 れんこんサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 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 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 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 パンプキンポタージュ キャベツと肉団子の旨煮 洋梨 カルシウム牛乳
昼食	御飯 鶏つくねの照り焼き丼 茄子の煮浸し けんちん汁 いちごババロア	御飯 白身魚めんたい焼き ジャーマンポテト トマトスープ オペラケーキ	焼豚チャーハン 小籠包 ザーサイのスープ ジョア(白ブドウ)	御飯 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	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 南瓜サラダ なめこの清し汁 キャラメルプリン	御飯 お刺身 ツナの卵とじ とろろ昆布汁 お漬物 (桜大根漬け)	御飯 豚の生姜焼き ほうれん草の梅なめ茸和え つみれ汁 抹茶水ようかん
夕食	麦ご飯 西京焼き ほうれん草の湯葉和え 梅風味清し汁 お漬物 (べったら漬け) おさつりんごパイ	麦ご飯 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 青魚の胡麻煮 里芋のおかか和え あおさの味噌汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 鮭の甘酢あんかけ 春菊のピーナツ和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (高菜漬) 八女茶もなか	麦ご飯 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)	麦ご飯140g ロールキャベツのクリーム煮 たらこスパゲティ Eリツギのスープ マンゴーゼリー	麦ご飯 白身魚のおろし煮 麩と蕪の酢味噌和え 味噌汁 (舞茸・豆腐) たくあん
成分	エネルギー 1419 水分 923.0 たんぱく質 60.3 食塩相当量 8.6	1512 877.1 57.4 7.3	1363 763.6 58.4 10.5	1596 979.4 61.0 6.7	1567 910.0 67.4 10.1	1648 1176.3 72.1 8.5	1561 953.1 56.7 7.7



♡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。





2月

予定献立表



	2月20日 (月)	2月21日 (火)	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)	2月25日 (土)	2月26日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (I片・人参) 鶏と蓮根の煮物 めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・油揚げ) 切干し大根の煮物 ふきの煮物 お漬物 (桜大根) 牛乳	パン 野菜スープ ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (I片・小松菜) 白菜の汁煮 れんこんマリネ お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (庄内麩・人参) こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物 (高菜漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・玉葱) 里芋の旨煮 ふくさ焼き めんたいこ 牛乳	パン トマトスープ キノコとウイパーのソテー煮 みかん カルシウム牛乳
昼食	御飯 青魚の照り焼き 春菊とエビの和えもの 春雨の清し汁 ぶどうゼリー	御飯 ビーフシチュー キャベツと竹輪の和え物 カニ風味スープ ソフール	海鮮丼 茄子の煮びたし 味噌汁 (京菜・玉葱) お漬物 (青かっぱ漬)	御飯 魚の幽庵焼き カブの蟹あんかけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しそ昆布)	菜めしおにぎり 丸天うどん 茄子のごま醤油かけ フルーツ (バナナ)	御飯 焼き鮭 高菜入りビーフン あおさの味噌汁 りんごゼリー	御飯 牛肉と牛蒡の煮物 かぶの汁和え 柚子風味清し汁 キャロットゼリー
夕食	麦ご飯 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) シュークリーム	麦ご飯 太刀魚の煮付け キャベツとピーマンの炒め物 豆腐のくず汁 たくあん	麦ご飯 鶏肉のルツォ マスタードソースかけ 蓮根と大豆の明太サラダ 清し汁 (春雨・三つ葉) わらびもち	麦ご飯 クリームコロッケ 花野菜のサラダ 法蓮草のスープ ブッシュドパリーパフェ	麦ご飯 鯖の味噌煮 なます和え しらす入りかき玉汁 お漬物 (野沢菜漬)	ちまき 厚揚げの麻婆あんかけ 春雨サラダ 中華スープ たくあん	麦ご飯 白身魚の塩麹焼き 筍と芹の和え物 とろろ味噌汁 お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー 1392 水分 930.1 たんぱく質 62.3 食塩相当量 7.1	1434 1101.2 58.6 7.5	1325 741.1 59.6 6.2	1239 894.4 47.3 6.7	1432 965.8 56.4 8.1	1341 935.6 58.4 9.2	1379 1070.8 54.0 8.0

～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。

