

# 2月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

月	火	水	木	金	土
今月の献立(平均) エネルギー：649kcal たんぱく質：22.4g 脂質：18.0g 炭水化物：97.1g					1日 赤飯 豆腐の味噌汁 さわらの幽庵焼き 白菜の生姜和え パイン缶 たこ焼き 玄米茶
3日 恵方巻き いわしつみれ汁 五目豆煮 いちご	4日 ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず かぶの含め煮 みかん缶	5日 ごはん 絹さやの味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ パンプキンサラダ フルーツカクテル	6日 肉うどん 菜めし アスパラサラダ 黄桃缶	7日 ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず 里芋の煮付け パイン缶	8日 ごはん 麩の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き さつまいものレモン煮 バナナ
節分 たまごボーロ ほうじ茶	たい焼き 玄米茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	クリームコンフェ レモンティー	あんまん ほうじ茶	マドレーヌ ミルクティー
10日 ごはん クリームシチュー エビカツ みかん缶	11日 味噌煮込みうどん ごはん えんどうの山椒炒め フルーチェ	12日 ごはん カブのポトフ いんげんのソテー 卵サラダ 黄桃缶	13日 ごはん すまし汁 味噌おでん 茄子の青じそ和え ヨーグルト和え	14日 ドライカレー コーンポタージュ ハートのココロック みかん缶	15日 松花堂弁当 ごはん・玉ねぎの味噌汁 タラのかぶら煮し 青菜の生姜和え エビフライ・フルーツカクテル
どら焼き 玄米茶	ミルクケーキ レモンティー	プリン	チョコレートフォンデュ ミルクティー	チョコケーキ カフェオレ	レモンケーキ レモンティー
17日 ごはん すまし汁 選べるおかず コールスローサラダ オレンジ	18日 ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 いんげんのごま和え 黄桃缶	19日 ごはん すまし汁 さわらの西京焼き さつまいもの炒り煮 ヨーグルトフルーツのせ	20日 ちらし寿司 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ フルーツカクテル	21日 きつねぎしめん わかめごはん フロッコリーのピーナツ和え パイン缶	22日 ごはん 白菜の味噌汁 オムレツの野菜あんかけ かぼちゃの煮付け みかん缶
焼きプリンタルト ミルクティー	焼きドーナツ カフェオレ	ぶどうゼリー	マーブルケーキ レモンティー	パウムクーヘン ミルクティー	クリームパン カフェオレ
24日 味噌ラーメン ごはん 蒸しシュウマイ パイン缶	25日 ごはん かき玉汁 鶏肉の香味焼き 青菜の塩昆布和え みかん缶	26日 ごはん すまし汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう フルーチェ	27日 ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず 菜花のごま和え 黄桃缶	28日 親子丼 えのきの味噌汁 枝豆がんもどきの煮付け フルーツカクテル	29日 ごはん 大根の味噌汁 豚肉の塩麴焼き じゃがいものツナ煮 ヨーグルト和え 紫芋まんじゅう ほうじ茶
カステラ ほうじ茶	抹茶まんじゅう 玄米茶	りんごゼリー	ホットケーキ ミルクティー	シフォンケーキ レモンティー	



# 今月の選べるおかずメニュー

4日 火曜日

A：さばのつけ焼き

B：豚肉とキャベツの炒め物

7日 金曜日

A：さんまの利休焼き

B：煮込みハンバーグ

17日 月曜日

A：ホキの菜種焼き

B：ポークチャップ

27日 木曜日

A：赤魚のおろし煮

B：鶏肉のアーモンド焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。



## ユキナの話 その10 ～旬の食材 ブロッコリー～

### ブロッコリーの豆知識

ブロッコリーは明治初期に日本に導入されましたが、現在のように頻繁に食べるようになったのは昭和40年代に入ってからといわれています。

栄養面では、β-カロテンとビタミンCが豊富に含まれていることが特徴です。しかし、茹でるとビタミン類の損失が多くなってしまうため、炒めたり電子レンジでの加熱がおすすめです。

おいしいブロッコリーを選ぶのポイントは、「①つぼみが紫色がかっているもの、②つぼみが硬く閉じ密集しているもの、③茎にス（空洞）が入っていないもの」だそうです。

◎お知らせ 3日(月)・・・節分ランチ

13日(木)・・・チョコレートフォンデュ

10日(月)～15日(土)・・・冬の味覚週間

20日(木)・・・ひな祭りランチ