

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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
食	赤飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉のくわ焼き かぼちゃの煮付け オレンジ	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	恵方巻 いわしつみれ汁 五目豆煮 いちご	ハヤシライス ほうれん草オムレツ コールスローサラダ ヨーグルトフルーツのせ	ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず きんぴられんこん フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 オムレツの野菜あんかけ ブロッコリーサラダ みかん缶
間食	バウムクーヘン ミルクティー	ぶどうゼリー	節分たまごポーロ 玄米茶	マーブルケーキ レモンティー	ドームケーキ ほうじ茶	クリームパン カフェオレ
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
食	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ 黄桃缶	ごはん かきたま汁 選べるおかず さつまいもの炒り煮 みかん缶	海鮮ピラフ コーンポタージュ コロッケ フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 ホキの菜種焼き ブロッコリーのごま和え パイン缶	焼きそば ごはん 中華風卵スープ 大根の青じそ和え フルーチェ	ごはん えのきの味噌汁 さんまの塩焼き さといもの煮付け ヨーグルト和え
間食	チョコレートケーキ レモンティー	黒糖まんじゅう 玄米茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	ホットケーキ ミルクティー	カステラ 玄米茶	シフォンケーキ レモンティー
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
食	ドライカレー コーンポタージュ ハートのコロッケ みかん缶	ごはん すまし汁 味噌おでん なすの青じそ和え バナナ	ごはん カブのポトフ いんげんのソテー 卵サラダ オレンジ	味噌煮込みうどん ごはん えんどうの山椒炒め パイン缶	ごはん クリームシチュー エビカツ フルーツカクテル	松花堂弁当 ごはん・しめじの味噌汁 タラのかわら蒸し 白菜の生姜和え ハムポテトフライ・黄桃缶
間食	バレンタインケーキ カフェオレ	ロールケーキ レモンティー	ももゼリー	田舎まんじゅう ほうじ茶	ミルクケーキ カフェオレ	マドレーヌ ミルクティー
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
食	ごはん しめじの味噌汁 選べるおかず 厚揚げの煮物 パイン缶	親子丼 大根の味噌汁 きんぴらごぼう フルーチェ	山菜そば ゆかりごはん さといも味噌かけ みかん缶	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 青梗菜のごま和え 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏の唐揚げ薬味ソースかけ スパゲティーサラダ ヨーグルト和え	ごはん えのきの味噌汁 肉団子の中華風煮 春雨の中華和え パイン缶
間食	もみじまんじゅう ほうじ茶	豆乳焼きドーナツ ミルクティー	プリン	やわらかおかききなこ 玄米茶	ショコラプチケーキ レモンティー	小倉パン ほうじ茶
食						今月の献立(平均) エネルギー：668kcal たんぱく質：22.4g 脂質：18.4g 炭水化物：100.8g



今月の選べるおかずメニュー

5日 金曜日

A：赤魚のおろし煮

B：鶏肉のアーモンド焼き

9日 火曜日

A：さばの味噌煮

B：牛肉炒め

22日 月曜日

A：さんまの蒲焼き

B：鶏のフリッター

25日 木曜日

A：ホッケの塩焼き

B：豚肉とキャベツの炒め物

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22 ~ 2月食コラム 貝 ~



貝類には栄養もうま味もたっぷり

貝には、貧血を防ぐビタミンB12や鉄、骨を強くするカルシウムのほか、亜鉛、マグネシウムなどの栄養がたくさん含まれています。特に二枚貝に豊富です。

また、コハク酸やグルタミン酸などのうま味もたっぷり含まれています。みそ汁やスープ、パスタソースなどは、貝から出るうま味のある汁も一緒に食べられます。牡蠣やホタテは、フライやグラタン、殻付きなら殻ごと網で焼くのもおいしい食べ方です。貝は鮮度が落ちやすいので、新鮮なうちに調理して食べることが大事です。

★お知らせ 3日(水)・・・**節分** 15日(月)~20日(土)・・・**冬の味覚週間**