

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
昼食						赤飯 キャベツの味噌汁 さわらの山椒焼き さといもの煮付け みかん缶
間食						節分たまごボーロ ほうじ茶
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	恵方巻 すまし汁 五目豆煮 オレンジ	ごはん 吉野汁 あじの南部焼き かぼちゃの煮付け パイン缶	五目きしめん かおりごはん なすの揚げ煮 フルーツカクテル	ごはん 韓国風スープ 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨サラダ ヨーグルト和え	ごはん すまし汁 選べるおかず チンゲン菜とハムの炒め物 みかん缶	ごはん 絹さやの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 きゅうりの酢の物 黄桃缶
間食	クリームコンフェ ミルクティー	抹茶まんじゅう 緑茶	桃のヨーグルト カルシウムウエハース	紅茶のパウムクーヘン サイダー	ドームケーキ カスタード アップルジュース	チョコロールケーキ レモンティー
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	味噌煮込みうどん ごはん えんどうのドレッシング和え パイン缶	ごはん かぶのポトフ いんげんのソテー 野菜サラダ フルーツカクテル	カレーピラフ きのこスープ 貝柱風味フライ バナナ	ごはん すまし汁 味噌おでん なすの青じそ和え みかん缶	 ごはん クリームシチュー 牛肉コロッケ 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・さつまいもの味噌汁 タラのかぶらみぞれ煮 れんこんの炒め煮 白菜のゆかり和え・杏仁豆腐
間食	やわらかおかき のりしお ほうじ茶	しっとりミニケーキ コーラ	オレンジゼリー	田舎まんじゅう 緑茶	ハートのチョコプリン ミルクティー	ホットケーキ ぶどうサイダー
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ごはん すまし汁 選べるおかず チンゲン菜の中華炒め ヨーグルト和え	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 カクテルゼリー	ごはん 菜花の味噌汁 豚肉のトンテキ風炒め 白菜のごま和え みかん缶	ごはん しめじの味噌汁 赤魚の煮付け じゃがいもの煮物 フルーツカクテル	炒飯 中華スープ トマトサラダ バナナ	ごはん すまし汁 牛肉の塩ダレ炒め ちくわの炒り煮 パイン缶
間食	パウムクーヘン カフェオレ	ドームケーキ こしあん はちみつレモン	ぶどうゼリー	いちご蒸しケーキ ミルクティー	ロールケーキ サイダー	小倉パン アップルジュース
	24日	25日	26日	27日	28日	
昼食	ごはん じゃがいもの味噌汁 照り焼きハンバーグ れんこんサラダ フルーチェりんご	ごはん わかめスープ 鶏肉の中華野菜あんかけ キャベツのツナ和え みかん缶	ごはん とろろ昆布汁 選べるおかず さといものゆず味噌かけ 黄桃缶	ハヤシライス プレーンオムレツ レタスとエビのサラダ オレンジ	たぬきそば ゆかりごはん えんどうの山椒炒め パイン缶	今月の献立(平均) エネルギー：663kcal たんぱく質：19.7g 脂質：19.1g 炭水化物：99.6g 食塩相当量：3.4g
間食	黒糖まんじゅう ほうじ茶	プリン	チョコパウンドケーキ ミルクティー	ドーナツ レモンティー	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	



今月の選べるおかずメニュー

7日 金曜日

A: さばの煮付け

B: 煮込みハンバーグ

17日 月曜日

A: さばの塩焼き

B: 酢豚

26日 水曜日

A: さわらのみりん焼き

B: 豚肉のすき焼き煮



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。

マイの話 その22 ~節分について~

いわしを食べて無病息災を願いましょう

節分には「柊鰯(ひいらぎいわし)」という焼いたいわしの頭にヒイラギの枝を指して玄関に飾る習慣があります。いわしを焼く際に発生する煙と強い臭いが邪鬼を追い払い、ヒイラギの尖った葉が鬼の目を指すという魔除け・厄払いの意味が込められています。

そしていわしの語源である「弱し(よわし)」や「卑し(いやし)」から「陰の気を消す」意味と栄養価が高いというところから食べる習慣が根付いたと言われています。



★お知らせ 1日(土)、3日(月)…節分 10日(月)~15日(土)…冬の味覚週間