

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

## 食べる健康

### 2月4日(月) がん予防



## 2月4日は「世界がんデー」

◆メニュー◆

**チキンソテートマトソース**  
ソースに白いんげん豆のペーストを使用し、自然な甘味と深みをプラスしました。添えているブロッコリースプラウトはがん予防に効果があると言われています。

**パーニャカウダ**  
パーニャカウダソースにヨーグルトを混ぜることで塩分を控え、まろやかに仕上げています。

**ターメリックライス**  
カレー風味のターメリックを使い、風味豊かなご飯です。

**あさりとキャベツのスープ**  
あさりのだしと生姜が効いたコンソメスープです。

**豆乳きな粉ほうれん草ジュース**  
**オレンジ**

★メニューのポイント★

ターメリックやにんにく、生姜の風味を活かして、塩分2g以下に抑えました。野菜は1日に必要な量350gの約4割を摂ることができます。旬の食材を使用し、目でも、舌でも楽しめる、しっかりとボリュームのあるメニューです。

栄養価(1食あたり)  
エネルギー: 602kcal たんぱく質: 29.1g  
脂質: 20.9g 塩分: 2.0g  
野菜量: 138g

1		2	
しっとり揚げた鶏むね肉を甘辛のタレでどうぞ		冬野菜をじっくり煮て旨みを引き出しました	
朝食和 <b>赤魚の塩焼き</b> 納豆 ほうれん草とツナの和え物		朝食和 <b>目玉焼き</b> 大根のそぼろ煮 梅干	
朝食洋 <b>ミネストローネ</b> かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種		朝食洋 <b>目玉焼き</b> ミートボール 食パン スープ	
昼食 <b>チキン南蛮</b> チンゲン菜のおかか べつたら漬 ご飯 味噌汁		昼食 <b>回鍋肉</b> もやしとハムの中華サラダ 洋梨缶 ご飯 スープ	
間 <b>ピーチゼリー</b>		間 <b>チョコチップバタークッキー</b> ココア	
夕食 <b>鮭の西京焼き</b> 長芋とオクラの磯和え なす利休煮 赤飯 味噌汁		夕食 <b>がんも冬野菜炊き合わせ</b> きゅうりとしらすの酢の物 レバーの甘辛煮 ご飯 味噌汁	
エネルギー: 1587 kcal 脂質: 37.0 g たんぱく質: 66.8 g 塩分: 7.1 g		エネルギー: 1639 kcal 脂質: 37.6 g たんぱく質: 58.3 g 塩分: 9.2 g	

3		4		5		6		7		8		9	
節分の豆まきにちなんだ、甘納豆です	二十四節気 立春	世界がんデーにちなんだ、ランチです		大根おろしでさっぱりとしています		ご家庭の味をイメージしました		甘辛い味付けで、ご飯が進む一品です		彩り華やかなちらし寿司です		サクッとジュシーに揚げています	
朝食和 <b>ブリの照り焼き</b> 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え ゆず大根	朝食和 <b>さんまの梅煮</b> 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え	朝食和 <b>さんまの梅煮</b> 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え	朝食和 <b>さんまの梅煮</b> 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え	朝食和 <b>車麩の煮物</b> 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬	朝食和 <b>赤魚みぞれ煮</b> がんもの含め煮 味付海苔	朝食和 <b>つくねの照り焼き</b> 昆布巻 ほうれん草の和え物	朝食和 <b>あじの干物</b> 納豆 茄子のおかか煮	朝食和 <b>あじの干物</b> 納豆 茄子のおかか煮	朝食和 <b>あじの干物</b> 納豆 茄子のおかか煮	朝食和 <b>あじの干物</b> 納豆 茄子のおかか煮	朝食和 <b>あじの干物</b> 納豆 茄子のおかか煮	朝食和 <b>あじの干物</b> 納豆 茄子のおかか煮	
朝食洋 <b>鮭のチーズパン粉焼</b> さつま芋煮 食パン スープ	朝食洋 <b>温玉白菜スープ</b> タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン	朝食洋 <b>温玉白菜スープ</b> タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン	朝食洋 <b>温玉白菜スープ</b> タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン	朝食洋 <b>オムレツ</b> サラダ 食パン スープ	朝食洋 <b>ポークビーンズ</b> サラダ 黄桃缶 食パン	朝食洋 <b>野菜オムレツ</b> サラダ 食パン スープ	朝食洋 <b>じゃがいもポターージュ</b> ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>じゃがいもポターージュ</b> ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>じゃがいもポターージュ</b> ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>じゃがいもポターージュ</b> ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>じゃがいもポターージュ</b> ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>じゃがいもポターージュ</b> ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種	
昼食 <b>牛肉とごぼうの柳川</b> ブロッコリーの白和え 白菜の梅和え ご飯 味噌汁	昼食 <b>【食べる健康】 がん予防</b>	昼食 <b>【食べる健康】 がん予防</b>	昼食 <b>【食べる健康】 がん予防</b>	昼食 <b>麻婆豆腐</b> 海老と野菜の炒め物 マンゴー スープ	昼食 <b>チキンカレー</b> 100gサラダ いちご スープ	昼食 <b>きつねそば</b> 太巻き にしん甘酢漬 ご飯 スープ	昼食 <b>ミートローフ</b> 玉ねぎのマリネ キウイ ご飯 スープ	昼食 <b>ミートローフ</b> 玉ねぎのマリネ キウイ ご飯 スープ	昼食 <b>ミートローフ</b> 玉ねぎのマリネ キウイ ご飯 スープ	昼食 <b>ミートローフ</b> 玉ねぎのマリネ キウイ ご飯 スープ	昼食 <b>ミートローフ</b> 玉ねぎのマリネ キウイ ご飯 スープ	昼食 <b>【お肉の日】 とんかつ</b> 春菊と湯葉のお浸し オレンジ ご飯 味噌汁	
間 <b>甘納豆</b>	間 <b>蒸しパン</b>	間 <b>蒸しパン</b>	間 <b>蒸しパン</b>	間 <b>黒ごまプリン</b>	間 <b>酒饅頭</b>	間 <b>フルーツロールケーキ</b>	間 <b>紅茶ゼリー</b>	間 <b>紅茶ゼリー</b>	間 <b>紅茶ゼリー</b>	間 <b>紅茶ゼリー</b>	間 <b>紅茶ゼリー</b>	間 <b>黒棒</b>	
夕食 <b>巻き寿司</b> 鶏肉とれんこんの煮物 キャベツのお浸し 味噌汁	夕食 <b>赤魚はぶて焼き浸し</b> 高野豆腐 茄子の浅漬け ご飯 味噌汁	夕食 <b>赤魚はぶて焼き浸し</b> 高野豆腐 茄子の浅漬け ご飯 味噌汁	夕食 <b>赤魚はぶて焼き浸し</b> 高野豆腐 茄子の浅漬け ご飯 味噌汁	夕食 <b>カレイと野菜のおろし煮</b> 春菊とシメジのお浸し 金時豆 ご飯 豚汁	夕食 <b>さばの塩焼き</b> きゅうりともやしの胡麻酢和え れんこんと昆布の煮物 ご飯 味噌汁	夕食 <b>豚の生姜焼き</b> ピーマンの炒め煮 たくあん ご飯 味噌汁	夕食 <b>ちらし寿司</b> 鰻の茶碗蒸し 小松菜の辛子和え 味噌汁	夕食 <b>ちらし寿司</b> 鰻の茶碗蒸し 小松菜の辛子和え 味噌汁	夕食 <b>ちらし寿司</b> 鰻の茶碗蒸し 小松菜の辛子和え 味噌汁	夕食 <b>ちらし寿司</b> 鰻の茶碗蒸し 小松菜の辛子和え 味噌汁	夕食 <b>ちらし寿司</b> 鰻の茶碗蒸し 小松菜の辛子和え 味噌汁	夕食 <b>ちらし寿司</b> 鰻の茶碗蒸し 小松菜の辛子和え 味噌汁	
エネルギー: 1585 kcal 脂質: 38.1 g たんぱく質: 57.0 g 塩分: 11.3 g	エネルギー: 1601 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 72.0 g 塩分: 7.5 g	エネルギー: 1601 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 72.0 g 塩分: 7.5 g	エネルギー: 1601 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 72.0 g 塩分: 7.5 g	エネルギー: 1618 kcal 脂質: 44.6 g たんぱく質: 54.7 g 塩分: 8.2 g	エネルギー: 1613 kcal 脂質: 36.7 g たんぱく質: 55.2 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1608 kcal 脂質: 44.2 g たんぱく質: 59.1 g 塩分: 9.8 g	エネルギー: 1604 kcal 脂質: 44.0 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 8.8 g	エネルギー: 1604 kcal 脂質: 44.0 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 8.8 g	エネルギー: 1604 kcal 脂質: 44.0 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 8.8 g	エネルギー: 1604 kcal 脂質: 44.0 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 8.8 g	エネルギー: 1604 kcal 脂質: 44.0 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 8.8 g	エネルギー: 1647 kcal 脂質: 38.6 g たんぱく質: 62.9 g 塩分: 8.2 g	
10		11		12		13		14		15		16	
ご飯に合う甘いタレで作りました	建国記念の日	塩加減が絶妙です		ボリューム満点! 豚ロースのステーキです		しっかりと味が染み込んだ煮付けです		バレンタインに、手作りのケーキです		DHAとEPAが豊富なあじをポン酢でさっぱりと		ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です	
朝食和 <b>ウインナーポテト</b> ふりかけ 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう	朝食和 <b>さんまの蒲焼</b> 梅干 切干大根煮 冬瓜のあんかけ	朝食和 <b>さんまの蒲焼</b> 梅干 切干大根煮 冬瓜のあんかけ	朝食和 <b>さんまの蒲焼</b> 梅干 切干大根煮 冬瓜のあんかけ	朝食和 <b>肉団子と白菜煮</b> ひじきの煮物 しば漬	朝食和 <b>あじの塩焼き</b> 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮	朝食和 <b>はんぺん玉子とじ</b> 里芋煮 つぼ漬	朝食和 <b>赤魚の西京焼き</b> 油揚げとぜんまい煮 納豆	朝食和 <b>赤魚の西京焼き</b> 油揚げとぜんまい煮 納豆	朝食和 <b>赤魚の西京焼き</b> 油揚げとぜんまい煮 納豆	朝食和 <b>赤魚の西京焼き</b> 油揚げとぜんまい煮 納豆	朝食和 <b>赤魚の西京焼き</b> 油揚げとぜんまい煮 納豆	朝食和 <b>赤魚の西京焼き</b> 油揚げとぜんまい煮 納豆	
朝食洋 <b>ウインナーポテト</b> ナゲット 白菜のミルク煮 食パン スープ	朝食洋 <b>スクランブルエッグ</b> ミートボール 食パン ポターージュ	朝食洋 <b>スクランブルエッグ</b> ミートボール 食パン ポターージュ	朝食洋 <b>スクランブルエッグ</b> ミートボール 食パン ポターージュ	朝食洋 <b>ポトフ</b> ポテトサラダ みかん缶 焼きたてハムマヨパン	朝食洋 <b>オムレツ</b> ジャーマンポテト 食パン スープ	朝食洋 <b>ほうれん草とベーコン炒め</b> サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ	朝食洋 <b>クラムチャウダー</b> かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>クラムチャウダー</b> かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>クラムチャウダー</b> かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>クラムチャウダー</b> かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>クラムチャウダー</b> かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 <b>クラムチャウダー</b> かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種	
昼食 <b>親子丼</b> もやしと青菜の和風サラダ パイナップル 味噌汁	昼食 <b>鮭の塩焼き</b> ブロッコリーの胡麻和え 湯葉の酢の物 ご飯 味噌汁	昼食 <b>鮭の塩焼き</b> ブロッコリーの胡麻和え 湯葉の酢の物 ご飯 味噌汁	昼食 <b>鮭の塩焼き</b> ブロッコリーの胡麻和え 湯葉の酢の物 ご飯 味噌汁	昼食 <b>季節の天ぷら</b> 白菜とカニカマのお浸し ヨーグルト ご飯 赤だし味噌汁	昼食 <b>鶏の味噌焼き</b> ちくわと昆布の煮物 きゅうりぬか漬 ご飯 吸い物	昼食 <b>スパゲティミートソース</b> 海老とブロッコリーのナッツサラダ りんご紫キャベツジュース ポターージュ	昼食 <b>牛丼</b> サラダ オレンジ 味噌汁	昼食 <b>牛丼</b> サラダ オレンジ 味噌汁	昼食 <b>牛丼</b> サラダ オレンジ 味噌汁	昼食 <b>牛丼</b> サラダ オレンジ 味噌汁	昼食 <b>牛丼</b> サラダ オレンジ 味噌汁	昼食 <b>鶏の照り焼き</b> 白菜の辛子和え 昆布巻 ご飯 味噌汁	
間 <b>コーヒゼリー</b>	間 <b>しっとり南瓜レモンケーキ</b>	間 <b>しっとり南瓜レモンケーキ</b>	間 <b>しっとり南瓜レモンケーキ</b>	間 <b>最中</b>	間 <b>豆乳プリン</b>	間 <b>ガトーショコラ</b>	間 <b>シュークリーム</b>	間 <b>シュークリーム</b>	間 <b>シュークリーム</b>	間 <b>シュークリーム</b>	間 <b>シュークリーム</b>	間 <b>かすてら饅頭 黒豆茶</b>	
夕食 <b>カレイの照り焼き</b> 牛肉の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁	夕食 <b>おでん</b> 小松菜のかつおぶし 大豆の五目煮 茶飯	夕食 <b>おでん</b> 小松菜のかつおぶし 大豆の五目煮 茶飯	夕食 <b>おでん</b> 小松菜のかつおぶし 大豆の五目煮 茶飯	夕食 <b>トンテキ</b> ほうれん草の塩昆布和え 山椒ちりめん ご飯 味噌汁	夕食 <b>金目鯛の煮付け</b> 季節野菜 春菊とエノキの酢の物 ご飯 味噌汁	夕食 <b>白身魚と野菜の甘酢あん</b> ほうれん草のおかか 松前漬 ご飯 けんちん汁	夕食 <b>あじのムニエル</b> ふんわり天煮物 オクラのお浸し ご飯 味噌汁	夕食 <b>あじのムニエル</b> ふんわり天煮物 オクラのお浸し ご飯 味噌汁	夕食 <b>あじのムニエル</b> ふんわり天煮物 オクラのお浸し ご飯 味噌汁	夕食 <b>あじのムニエル</b> ふんわり天煮物 オクラのお浸し ご飯 味噌汁	夕食 <b>あじのムニエル</b> ふんわり天煮物 オクラのお浸し ご飯 味噌汁	夕食 <b>銀だらの煮付け</b> 卯の花 きゅうりと車麩の酢の物 ご飯 味噌汁	
エネルギー: 1600 kcal 脂質: 39.5 g たんぱく質: 59.2 g 塩分: 10.7 g	エネルギー: 1586 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 69.9 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1586 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 69.9 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1586 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 69.9 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1546 kcal 脂質: 32.5 g たんぱく質: 54.6 g 塩分: 6.9 g	エネルギー: 1626 kcal 脂質: 40.3 g たんぱく質: 66.9 g 塩分: 8.9 g	エネルギー: 1636 kcal 脂質: 49.5 g たんぱく質: 55.0 g 塩分: 9.7 g	エネルギー: 1573 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 59.3 g 塩分: 9.9 g	エネルギー: 1573 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 59.3 g 塩分: 9.9 g	エネルギー: 1573 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 59.3 g 塩分: 9.9 g	エネルギー: 1573 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 59.3 g 塩分: 9.9 g	エネルギー: 1573 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 59.3 g 塩分: 9.9 g	エネルギー: 1561 kcal 脂質: 38.3 g たんぱく質: 54.8 g 塩分: 8.1 g	

日	月	火	水	木	金	土
<b>17</b> NEW  軟らかい食感の発芽玄米です <b>ウイナーポテト</b> 鮭そぼろ 白菜のミルク煮 野菜とツナの炒め煮 <b>ウイナーポテト</b> ミートボール 白菜のミルク煮 フレンチトースト スープ <b>海老チリ</b> 玉子豆腐 いちご ご飯 スープ <b>南瓜ババロア</b> <b>肉じゃが</b> もやしとハムのお浸し にしん甘酢漬 発芽玄米ご飯 味噌汁 エネルギー: 1562 kcal 脂質: 37.3 g たんぱく質: 54.3 g 塩分: 8.5 g	<b>18</b>  彩り良く、やさしい味に仕上げています <b>鮭の塩焼き</b> ふりかけ 白花豆 茄子のおかか煮 <b>野菜オムレツ</b> マカロニサラダ 食パン ポタージュ <b>鶏とキャベツの味噌炒め</b> カリフラワーの柚子胡椒 しらす紅梅煮 ご飯 いわしのつみれ汁 <b>わらび餅</b> <b>白身魚のとろろ蒸し</b> 春雨の酢の物 なら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1539 kcal 脂質: 26.7 g たんぱく質: 62.7 g 塩分: 9.4 g	二十四節気 <b>雨水</b>  春の訪れが感じられる華やかな御膳です <b>はんぺんの煮物</b> つぼ漬 さつま芋の小豆煮 ひじきの煮物 <b>根菜トマトスープ</b> 白桃缶 タラモサラダ 焼きたてクワッサン <b>【行事食】</b> <b>如月御膳</b> <b>バームクーヘン</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> 白菜と人参の胡麻和え 茄子のお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1580 kcal 脂質: 21.8 g たんぱく質: 61.8 g 塩分: 10.6 g	<b>20</b>  味噌の風味が香ばしい焼き魚です <b>いわしの梅煮</b> 添え野菜 味付海苔 <b>スクランブルエッグ</b> ソーセージ クリームパスタ 食パン スープ <b>ミルフィーユカツ</b> たくあん キウイ ご飯 味噌汁 <b>豆腐チョコムース</b> <b>かさごの西京焼き</b> 長羊の白煮 大豆ひじき煮 ご飯 吸い物 エネルギー: 1627 kcal 脂質: 38.8 g たんぱく質: 66.5 g 塩分: 7.8 g	<b>21</b>  具がたくさん入ったうどんです <b>温玉そぼろ</b> 南瓜煮 しば漬 <b>ウイナー玉子巻</b> ジャーマンポテト 食パン スープ <b>けんちんうどん</b> ミニなり レバーの甘辛煮 パナナ <b>カステラ</b> <b>あじの煮付け</b> イカとチンゲン菜の塩炒め 彩なます ご飯 味噌汁 エネルギー: 1543 kcal 脂質: 28.2 g たんぱく質: 65.9 g 塩分: 10.1 g	<b>22</b>  焼肉風のタレで炒めました <b>赤魚の塩焼き</b> さつま芋の甘煮 納豆 ほうれん草の和え物 <b>ミネストローネ</b> かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種 <b>カニ玉</b> 餃子 グリーンサラダ ご飯 スープ <b>人形焼</b> <b>牛肉炒め</b> 高野豆腐 大根と人参の和え物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1609 kcal 脂質: 38.4 g たんぱく質: 54.5 g 塩分: 8.1 g	<b>23</b>  新鮮なお刺身の三点盛りです <b>目玉焼き</b> 大根のそぼろ煮 梅干 <b>目玉焼き</b> ミートボール 食パン スープ <b>ポークカレー</b> コールスロー パイン小松菜豆乳ジュース スープ <b>みかんゼリー</b> <b>お刺身盛り合わせ</b> インゲンの胡麻和え べつたら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1598 kcal 脂質: 41.3 g たんぱく質: 58.6 g 塩分: 8.7 g
<b>24</b>  じつり味が染み込んだ肉豆腐 <b>ブリの照り焼き</b> 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え ゆず大根 <b>鮭のチーズパン粉焼</b> さつま芋煮 食パン スープ <b>スズキの塩焼き</b> 筑前煮 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 <b>みたらし白玉</b> <b>肉豆腐</b> 大根ナムル 黒豆 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1565 kcal 脂質: 33.5 g たんぱく質: 63.7 g 塩分: 8.6 g	<b>25</b>  8種からお好きなデザートを選べます <b>さんまの梅煮</b> 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え <b>温玉白菜スープ</b> タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン <b>鶏唐揚げ</b> 菜の花の辛子和え パイナップル ご飯 味噌汁 <b>デザートバイキング</b> <b>カレイの煮付け</b> ブロッコリーの白和え ふき味噌 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1644 kcal 脂質: 41.8 g たんぱく質: 62.0 g 塩分: 7.2 g	ささまざまな具材を炒めあわせた中華料理です <b>車麩の煮物</b> 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬 <b>オムレツ</b> サラダ 食パン スープ <b>八宝菜</b> もやしとハムの中華サラダ オレンジ ご飯 スープ <b>二色練りようかん</b> <b>ねぎとろ丼</b> ふんわり天煮物 オクラのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1555 kcal 脂質: 25.4 g たんぱく質: 56.2 g 塩分: 9.5 g	<b>27</b>  野菜がたっぷり摂れるグラタンです <b>赤魚みぞれ煮</b> がんもの含め煮 味付海苔 <b>ポークビーンズ</b> サラダ 黄桃缶 食パン <b>野菜ミートグラタン</b> 玉ねぎのマリネ マンゴー パン2種 スープ <b>レモンゼリー</b> <b>さわらの竜田揚げ</b> 菜の花の胡麻和え 白菜漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1551 kcal 脂質: 48.4 g たんぱく質: 55.9 g 塩分: 7.9 g	<b>28</b>  ごはんとの相性抜群！好評のメニューです <b>つくねの照り焼き</b> 昆布巻 ほうれん草の和え物 <b>野菜オムレツ</b> サラダ 食パン スープ <b>ラーメン&amp;チャーハン</b> エビシューマイ パナナ <b>黒糖饅頭とじゃこせんべい</b> <b>サバの味噌煮</b> 大根と鶏肉の煮物 汲み上げ湯葉 ご飯 吸い物 エネルギー: 1702 kcal 脂質: 44.9 g たんぱく質: 60.4 g 塩分: 11.5 g	<b>今月のひとこと</b> 献立の監修をいただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。 2月3日の節分は、立春の前日で、春が始まる節目でもあります。 節分には自分の歳だけ豆を食べる風習がありますが、豆類は 栄養価に富んだ優秀な食べ物です。 豆はタンパク質が多く、エネルギーを効率よく燃やすのに必要な ビタミンB1も豊富に含まれています。 また、食物繊維も多いことから、腸内環境を整える作用もあります。 現代の日本人は豆類を食べることが少なくなり、食物繊維が減少し ている原因とも言われています。 今月は大豆や黒豆など豆を使った料理が多くありますので、 積極的に食べて頂けたらと思います。 まだまだ厳しい寒さが続きますので、 体調など崩されませぬよう暖かくお過ごし下さい。 お茶の水女子大学 生活科学部 食物栄養学科 市育代	

春の訪れが感じられる華やかな和食御膳をご用意しました。



（お品書き）  
 合鴨のロースト  
 煮物  
 （里芋、椎茸、人参）  
 胡瓜と海老の酢の物  
 黒豆の白和え  
 お刺身盛り合わせ  
 （鯖、帆立）  
 赤紫蘇ご飯  
 菜の花のお吸い物  
 甘味  
 （手まり百合根）

二月十九日（火）  
 行事食  
 如月御膳

二十四節気とは・・・？

一年を二十四等分し、それぞれに季節の変化を表す名前をつけたもの。

2月4日 立春  
 この日から暦の上では春となります。  
 春とは言え、まだまだ寒さは厳しいですが、  
 自然は春を敏感に感じ取っているようで、木々が芽吹き、  
 早春の花が見られるようになります。

2月19日 雨水  
 雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす  
 頃という意味です。  
 ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。

懐かしのあの頃・・・

1924年 大正13年 現在95歳

【この年に生まれた有名人】

- ・相田 みつを（詩人）
- ・山崎 豊子（小説家）

【流行った歌】

ストロン節 / 添田さつき

【出来事】

- ・昭和天皇と久邇宮良子女王様がご結婚しました。
- ・浅草第一回選抜中学校野球大会が開幕されました。
- ・純国産車の乗用自動車（オートモ号）が販売されました。



※オートモ号の図

# 2019年 2月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。  
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。  
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。  
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。  
 ※弊社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。  
 ※当社のご飯は、国産米・コシヒカリを使用しています。

♪ 今月のお楽しみメニュー NEW 新しく登場するメニュー

👑 料理コンテスト受賞メニュー