

「おいしい」という笑顔のために 

2019

2月  
如月

第153号

I

# 今月の献立

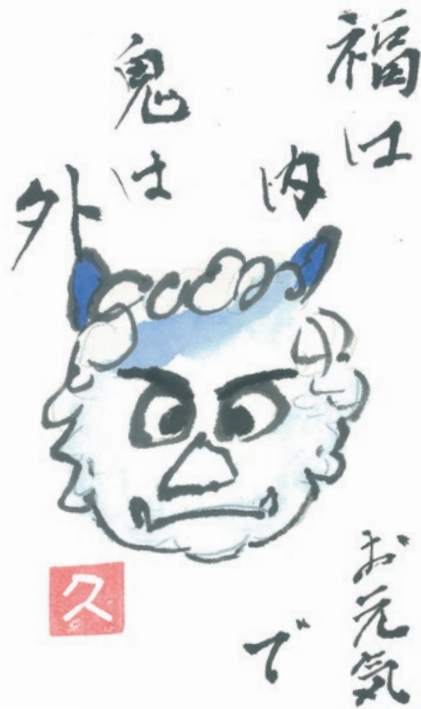
今月のご当地メニュー

〈岡山県〉

えびめし

〈福島県〉

すいとん



今月の表紙

- 久 → 金子 久子 さま
- う → 相馬 梅子 さま
- あ → 佐藤 彰子 さま
- の → 石丸 延子 さま

そんぽの家S 練馬土支田 (東京都練馬区)

1

金

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○じゃが芋煮  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○おでん○豚バラねぎ塩炒め○ほうれん草の  
お浸し○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○揚げとインゲンのそぼろあん  
○汁物○ご飯

熱量 1,427kcal たんぱく質 57.2g 脂質 27.4g  
炭水化物 228.7g 塩分 8.9g



昼食



夕食

5

火

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○蒸し鶏のサラダ  
○マンゴープリン
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん  
○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,607kcal たんぱく質 50.1g 脂質 40.0g  
炭水化物 253.3g 塩分 8.8g



昼食



夕食

2

土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏肉の利休煮○もずく○白菜の煮浸し  
○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○貝たくさん豚汁○チキンカツ  
○小松菜の彩り和え○ご飯

熱量 1,568kcal たんぱく質 50.8g 脂質 44.1g  
炭水化物 230.2g 塩分 8.0g



昼食



夕食

6

水

- 朝 ○チーズオムレツ○ほうれん草とコーンの  
バター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サケの塩焼き○レバー和風煮込み○いんげんの  
ごま和え○汁物○梅しそご飯○ミニたい焼
- 夕 ○豚キムチ○かに大根○汁物○ご飯

熱量 1,544kcal たんぱく質 57.1g 脂質 47.7g  
炭水化物 214.8g 塩分 10.2g



昼食



夕食

3

日

- 朝 ○ボイルウインナー○コールスロー○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○節分寿司盛合せ○イワシゆず味噌煮  
○きんとき豆○汁物○とろけるチーズケーキ
- 夕 ○照り焼きチキン○牛蒡と蓮根のそぼろあん  
○汁物○ご飯

熱量 1,524kcal たんぱく質 55.2g 脂質 47.8g  
炭水化物 210.9g 塩分 11.4g



昼食



夕食

7

木

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○チキン南蛮○じゃが芋ベーコン炒め○アスパラと  
大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○牛すき煮○なすのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,609kcal たんぱく質 48.8g 脂質 39.9g  
炭水化物 254.7g 塩分 10.5g



昼食



夕食

4

月

- 朝 ○目玉焼き○切干大根とワカメの煮物○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○メンチカツ○竹輪とこんにゃくの炒り煮  
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○赤魚の煮付け○肉じゃが春雨○汁物  
○ご飯

熱量 1,637kcal たんぱく質 51.4g 脂質 39.2g  
炭水化物 263.1g 塩分 9.4g



昼食



夕食





8

金

毎月のご当地  
メニュー

岡山県



見た目と違い、ほんのり甘く  
マイルドな香ばしさ。

## えびめし

岡山県のローカル食として人気です。ピラフの一種で、ウスターソース、デミグラスソース、トマトペーストなどをベースにした「えびめしソース」をご飯に絡め、錦糸卵、えび、グリーンピースをトッピングしています。

- 朝 ○ウインナー玉子巻 ○れんこんと昆布の煮物  
○汁物 ○ご飯 ○乳製品
- 昼 ○岡山県 えびめし ○豆腐つくね団子 ○人参とワカメのごま酢和え ○汁物 ○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚バラ焼肉 ○白菜と貝の煮浸し ○汁物 ○ご飯



熱量 1,555kcal  
たんぱく質 51.1g  
脂質 42.6g  
炭水化物 233.6g  
塩分 8.2g

9

土

- 朝 ○野菜の五目煮 ○ブロッコリーのごま和え  
○汁物 ○ご飯 ○乳製品
- 昼 ○サバの煮付け ○豚肉と菜の花のゴマ煮  
○オクラとひじきの柚子風味 ○汁物 ○ご飯 ○焼き芋
- 夕 ○肉団子 ○ナムル ○汁物 ○ご飯

熱量 1,625kcal たんぱく質 56.7g 脂質 43.5g  
炭水化物 240.3g 塩分 8.4g



昼食

夕食

10

日

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め  
○かぼちゃの洋風煮 ○汁物 ○パン ○乳製品
- 昼 ○肉じゃが ○かぶとカニカマの和風煮  
○きのこの白和え ○汁物 ○ご飯 ○抹茶プリン
- 夕 ○赤魚の西京焼き ○ちくわと昆布の煮物  
○汁物 ○ご飯

熱量 1,459kcal たんぱく質 49.3g 脂質 36.5g  
炭水化物 228.7g 塩分 9.7g



昼食

夕食

11

月

- 朝 ○筑前煮 ○白菜の煮浸し ○汁物 ○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○豚丼 ○キャベツとベーコンの蒸し物  
○もずく ○汁物 ○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○クリームシチュー ○ポテトコロッケ  
○ハムサラダ ○ご飯

熱量 1,581kcal たんぱく質 50.3g 脂質 41.0g  
炭水化物 241.8g 塩分 10.8g



昼食

夕食

12

火

- 朝 ○温泉卵 ○豆ひじき ○汁物 ○ご飯 ○乳製品
- 昼 ○カレーの味噌煮 ○南瓜煮 ○生湯葉 ○汁物  
○ご飯 ○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○デミグラスハンバーグ  
○カリフラワーの和風マリネ ○汁物 ○ご飯

熱量 1,522kcal たんぱく質 61.9g 脂質 34.1g  
炭水化物 233.6g 塩分 8.3g



昼食

夕食

13

水

- 朝 ○ポークビーンズ ○スパゲティサラダ  
○汁物 ○パン ○乳製品
- 昼 ○炒飯 ○揚げえびしゅうまい  
○ほうれん草ナムル ○汁物 ○プチシュー
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ ○なすの田舎煮  
○汁物 ○ご飯

熱量 1,564kcal たんぱく質 42.9g 脂質 51.7g  
炭水化物 224.3g 塩分 10.3g



昼食

夕食

14

木

- 朝 ○サケの塩焼き ○切干大根煮 ○汁物 ○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○天ぷら盛り合せ ○卵の花 ○ふきの煮物  
○汁物 ○ご飯 ○りんごゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ ○豚ロースのマリネ  
○汁物 ○ご飯

熱量 1,670kcal たんぱく質 46.9g 脂質 50.7g  
炭水化物 245.6g 塩分 9.5g



昼食

夕食



15

金

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○焼きなす  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ナポリタン○鶏肉のミルク煮  
○彩りピクルス○汁物○いちご風味大福
- 夕 ○サンマの蒲焼○野菜の中華煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,433kcal たんぱく質 51.1g 脂質 34.5g  
炭水化物 221.9g 塩分 8.8g



昼食



夕食

19

火

- 朝 ○温奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○大豆のじゃこ煮  
○大根なます○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○ほうれん草干し  
エビ和え○汁物○辛子めんたいご飯

熱量 1,544kcal たんぱく質 52.0g 脂質 40.8g  
炭水化物 234.1g 塩分 9.1g



昼食



夕食

16

土

- 朝 ○キャベツとヤングコーン炒め○切昆布大豆  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○三杯酢和え○筍の土佐煮  
○汁物○ご飯○しっとりまんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豚肉の生姜煮○さつま芋甘辛煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,627kcal たんぱく質 52.4g 脂質 41.0g  
炭水化物 252.7g 塩分 8.0g



昼食



夕食

17

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サバの味噌煮○豚挽肉とキャベツのカレー炒め  
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○牛しぐれ煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,742kcal たんぱく質 57.9g 脂質 64.3g  
炭水化物 222.4g 塩分 10.5g



昼食



夕食

18

月

- 朝 ○ボイルウインナー○ひじき煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し  
○きんととき豆○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん  
○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,529kcal たんぱく質 50.6g 脂質 31.7g  
炭水化物 250.7g 塩分 10.9g



昼食



夕食

21

木

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○豆腐と白菜の  
煮浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○もやしのナムル  
○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○レンコンの南部煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,468kcal たんぱく質 54.0g 脂質 26.7g  
炭水化物 242.9g 塩分 9.6g



昼食



夕食

20  
水

昼食

毎月のご当地  
メニュー  
福島県

だしのおいしい旨味が凝縮されたすいとんです。

すいとん

すいとん(水団)とは、小麦粉の生地を手でちぎったり丸めたりして小さな塊にし、汁で煮込んだものです。福島県檜葉町では「ならはのすいとん研究会」を発足するなど、ご当地料理として広く愛されています。

朝 ○スクランブルエッグ○クリームパスタ○汁物  
○パン○乳製品

昼 ○福島県 すいとん○野菜ちぎり天○カリフラワーのおかか和え○ご飯○りんごブチケーキ

夕 ○豚じゃが○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯

夕食

熱量 1,624kcal  
たんぱく質 54.0g  
脂質 43.0g  
炭水化物 251.0g  
塩分 9.8g



22

金

朝 ○大豆の五目煮○いんげんのごま和え  
○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○ビーフカレー○サラダ○レモンゼリー

夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○玉子豆腐  
○汁物○ご飯

熱量 1,471kcal たんぱく質 42.2g 脂質 31.0g  
炭水化物 251.2g 塩分 9.8g



昼食



夕食

23

土

朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根の甘辛煮  
○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○豚肉の味噌焼き○ひめ高野煮○キャベツの  
酢の物○汁物○ご飯○マンゴーケーキ

夕 ○カレーの煮付け○青菜とカニカマのお浸し  
○汁物○ご飯

熱量 2,316kcal たんぱく質 77.7g 脂質 83.4g  
炭水化物 318.8g 塩分 9.5g



昼食



夕食

24

日

朝 ○キャベツとウインナーのソテー  
○トマトペンネ○汁物○パン○乳製品

昼 ○肉豆腐○大根の旨煮○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯○しっとりどら焼(こしあん)

夕 ○エビチリ○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,584kcal たんぱく質 47.2g 脂質 47.7g  
炭水化物 234.7g 塩分 10.9g



昼食



夕食

25

月

朝 ○ちくわと昆布の煮物○焼きなす  
○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○オムレットミグラスソース○大豆のコンソメ煮  
○かに風味サラダ○汁物○ご飯○グレープゼリー

夕 ○サケの塩焼き○あぶら揚げとぜんまい煮  
○汁物○鶏めし

熱量 1,433kcal たんぱく質 53.2g 脂質 28.4g  
炭水化物 233.7g 塩分 10.4g



昼食



夕食

26

火

朝 ○温泉卵○切干大根とワカメの煮物  
○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○肉うどん○枝豆しんじょ○ほうれん草と  
ツナの和え物○みかんシロップ漬け

夕 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,535kcal たんぱく質 56.9g 脂質 39.0g  
炭水化物 233.7g 塩分 11.3g



昼食



夕食

27

水

朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツの  
コンソメ煮○汁物○パン○乳製品

昼 ○穴子丼○えびと竹の子の玉子とじ  
○なすの田舎煮○汁物○プチシュー

夕 ○豚の生姜焼き○白菜の三杯酢和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,636kcal たんぱく質 56.0g 脂質 55.7g  
炭水化物 221.4g 塩分 8.8g



昼食



夕食

28

木

朝 ○厚焼き玉子○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○チーズインハンバーグ○ジャーマンポテト  
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○ミニたい焼

夕 ○サバの照り焼き○春雨と鶏肉の和え物  
○汁物○ご飯

熱量 1,680kcal たんぱく質 57.0g 脂質 48.4g  
炭水化物 243.4g 塩分 8.7g



昼食



夕食





あしがき

1年で一番寒いのが1月下旬から2月上旬と言われています。寒い時期にこたつに入って食べたくなるものと言えば、みかんではないでしょうか。

みかんの代表的な産地は和歌山県・愛媛県・静岡県などがあります。冬に旬を迎えるみかんはビタミン類と繊維質が多く含まれています。ビタミンCが豊富に含まれるみかんは風邪予防にも役立ちます。

みかんは横から見た時に平らで、橙色が濃く、表面がしっとりとして、ヘタの切り口が小さいものがおいしいと言われています。ぜひ、参考にしてみてください。

