

予 定 献 立 表

平成30年2月1日～2月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～豆類について 1～

春の陽気が待ち遠しいこの季節、2月3日は節分です。

本来、節分とは季節の分かれ目の意味で「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことです。日本では立春は1年の始まりとして特に大切にされ、室町時代あたりからは節分といえば、春の節分をさすようになりました。

季節の変わり目には邪気(鬼)が入りやすいと考えられており、邪気(鬼)を追い払い、無病息災を願うために節分の行事が始まったといわれています。

節分にはどうして大豆が使われているのかご存知ですか。大豆は五穀(米・麦・あわ・きび・豆)のひとつで、強い霊力を宿すと信じられ、米に次いで神事に用いられてきました。米よりも粒が大きく、悪霊を払うのに最適とされたことや、豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。

他にも古くから、豆類は日本の行事やお祝いごとに欠かせないものでした。節分以外の代表的なものがお正月のおせちの豆料理です。黒豆には「まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせるように」、大福豆を煮た豆きんとんには「財産が増えるように」、そら豆を煮たお多福豆には「多くの福があるように」という願いが込められています。

*7日昼と13日昼の選択食は5日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)



日	朝食	昼食	夕食	kcal
1日 (木)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉みそ漬焼・清汁 ぜんまい油揚げ煮・コールスローサラダ	茶飯・おでん・お浸し・煮豆	1850
2日 (金)	ご飯・温泉卵・ひじき五目煮 ごま和え・みそ汁	ひもかわうどん 柚子大根・フルーツ・牛乳	五目ご飯・揚げ出し豆腐 ピーナツ和え・みそ汁	1660
3日 (土)	レースン食パン・マーガリン・マカロニサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・白身魚フライ・みそ汁 トマト・粉ふき芋おほか風味	太巻/いなり寿司 いわしのつみれ鍋風  節分	1867
4日 (日)	ご飯・納豆・ツナじゃが お浸し・みそ汁	あんかけそば 和菓子・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の塩焼・もずく酢の物 ピーマン焼浸し・豚汁	1715
5日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ・牛乳 にんじんのポタージュ・フルーツ	ご飯・豚カツ・漬物 もやしと青菜のナムル・みそ汁	ご飯・かれい煮付・湯豆腐 梅浸し・みそ汁	1851
6日 (火)	ご飯・五目豆・信田煮 みそ汁・梅干	ほたての雑炊・フルーツ 白玉ぜんざい・牛乳 	ご飯・和風ロール白菜 五目きんぴら・酢の物・みそ汁	1649
7日 (水)	小倉デニッシュ&ソフトフランス・チーズ アスパラソテー・スープ・フルーツ・牛乳 	ハヤシライス・大根サラダ  マスカットゼリーorコーヒー牛乳【選択食】	ご飯・かきフライ・華風冷奴 せりのお浸し・みそ汁	1846
8日 (木)	ドックパン・盛り合わせ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉唐揚げ・生姜みそ和え のっぺい汁・佃煮	ご飯・かじきのねぎあんかけ 切昆布きんぴら・茄子浸し・みそ汁	1790
9日 (金)	ご飯・あじの干物・なめこ汁 野菜のきんぴら風・焼のり	すいとん・フルーツ・牛乳 手作りプリン	麦飯・炊き合わせ・とろろ芋 くるみ和え・みそ汁	1809
10日 (土)	バターロール・クロワッサン・ジャム スクランブルエッグ・スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮・じゃこ和え みそ汁・佃煮	ご飯・コロッケ盛り合わせ ひじき煮・お浸し・みそ汁	1747
11日 (日)	ご飯・一口生揚げ含め煮・みそ汁 キャベツ和え物・佃煮・飲むヨーグルト	トマトソーススパゲティー サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・さわらの甘辛おろし・みそ汁 はすのきんぴら・菜の花辛子和え	1793
12日 (月)	パン・マーガリン・目玉焼 コンソメスープ・フルーツ・牛乳	天井・みそ汁 三色野菜和え物 	ご飯・豚肉えのき巻・清汁 ふろふき大根・たたき胡瓜	1802
13日 (火)	ご飯・納豆・にら卵 みそ汁・漬物 	カップうどん(*非常食より) 赤飯おにぎりorのりだんご【選択食】 ねぎぬた・フルーツ・牛乳	ご飯・銀だら西京味噌漬焼・清汁 こんにやくと大根煮・磯香和え	1856
14日 (水)	パン・マーガリン・南瓜のサラダ ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・里芋変り煮 小松菜煮浸し・みそ汁 	ご飯・挽肉のカツレツ・みそ汁 かぶのうすくず煮・佃煮	1798
15日 (木)	バターロール&黒糖ロール・巣ごもり卵 カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれいの照焼  白和え・うどのバター炒め・みそ汁	ご飯・肉じゃが・和え物 くらげのごま酢・みそ汁	1768

*2月の握り寿司は、後半の予定です。