

美しが丘地域ケアプラザ

平成31年2月献立表

月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
 <p>「おことじる」を知っていますか？旧暦の12月8日、2月8日の「事八日(ことようか)」に無病息災を祈って食べる野菜たっぷりの味噌汁のことです。おこと汁は別名「六質汁(むしつじる)」とも呼ばれ、もともとは芋、大根、にんじん、ごぼう、小豆、こんにゃくの6種類の具を入れて作ったみそ汁です。小豆を入れるのは斬新ですよ。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で寒い季節に体の芯から温まる伝統の健康長寿食といえます。2月は3日が節分(恵方巻き)、14日がバレンタインデー(チョコレート)など食に関する行事がもりだくさんです。ぜひ栄養満点のおことじるも加えて、春の訪れを待つのはいかがでしょうか？</p>  								1		2	
								御飯 豚肉のごまだれ和え 赤魚の揚げ煮 がんもどきの煮物 磯和え 味噌汁 果物		御飯 親子煮 鮭の梅しそ天ぷら 厚揚げと切りこぶの煮物 菜の花のゆず味噌和え 清汁 果物	
								463kcal 塩分3.0	515kcal 塩分2.1	501kcal 塩分2.7	526kcal 塩分2.1
4		5		6		7		8		9	
御飯 ハンバーグ 金目鯛の酒蒸し 大根と油揚げの煮物 春菊のお浸し 味噌汁 果物		御飯 鱈の野菜あんかけ マーボー豆腐 薩摩芋と切り昆布煮 棒々鶏 キクラゲと青梗菜のスープ 果物		三色丼 御飯 ぶりの照り焼き ジャガイモの煮物 芥子和え 清汁 果物		御飯 カレーの金山寺味噌焼き チキンカツ スパゲティサラダ 煮浸し 清汁 果物		御飯 白身魚のフライ 牛丼 酢の物 焼き豆腐のゆずみそかけ 清汁 果物		御飯 肉団子の酢豚風 ホッケの西京焼き ツナサラダ 揚げと白滝の煮物 味噌汁 果物	
534kcal 塩分3.5	392kcal 塩分2.8	499kcal 塩分2.4	545kcal 塩分3.8	517kcal 塩分3.7	435kcal 塩分3.2	449kcal 塩分3.1	594kcal 塩分3.9	621kcal 塩分3.2	557kcal 塩分3.9	600kcal 塩分3.0	513kcal 塩分3.3
11		12		13		14		15		16	
御飯 野菜の肉巻きソテー 鮭の粕漬焼き ささみとキャベツのごま和え 里芋のゆず味噌かけ 清汁 果物		鉄火丼 御飯 和風つくね 梅和え 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 果物		御飯 和風おろしハンバーグ アジフライ 切り干し大根の煮物 お浸し 味噌汁 果物		御飯 ポテトコロッケ 鯖の変わり焼き ひじきの煮物 なめ茸和え 味噌汁 果物		チキンカレー 御飯 かじきの生姜ソテー 南瓜サラダ 小松菜と春雨の炒め物 きのこスープ ヨーグルト和え		御飯 えびフライ カレーのおろし煮 カブあんかけ おかか和え 味噌汁 果物	
528kcal 塩分3.0	449kcal 塩分2.3	450kcal 塩分3.2	575kcal 塩分3.1	555kcal 塩分3.4	502kcal 塩分2.8	553kcal 塩分2.7	413kcal 塩分2.7	689kcal 塩分3.9	548kcal 塩分3.0	497kcal 塩分2.9	347kcal 塩分3.3
18		19		20		21		22		23	
御飯 肉豆腐 カレーの南蛮漬け スパゲティサラダ 芥子和え 味噌汁 果物		御飯 鱈の中華蒸し カニ玉 シューマイ ナムル 海老団子スープ 果物		御飯 ホッケの塩焼き 鶏肉の胡麻味噌焼き 高野豆腐の煮物 磯和え 味噌汁 果物		御飯 鮭のホイル焼き すき焼き 五目豆 梅和え 清汁 果物		御飯 ぶり大根 ロールキャベツ ホタテのマリネ風 浅漬け 味噌汁 果物		ホタテ御飯 赤魚の粕漬焼き 揚げ豆腐の海老あんかけ マカロニサラダ 煮浸し 清汁 果物	
515kcal 塩分2.8	462kcal 塩分3.7	421kcal 塩分4.4	482kcal 塩分5.0	455kcal 塩分3.7	454kcal 塩分3.4	376kcal 塩分2.6	450kcal 塩分2.5	474kcal 塩分3.8	437kcal 塩分3.4	408kcal 塩分2.5	567kcal 塩分3.2
25		26		27		28		 <p>2月</p> <p>2019年を迎え早いもので1か月が過ぎます。これから1年で一番寒い時期を迎えますので皆様体調に気を付けてお過ごしください。</p>			
御飯 ヒレカツ 鱈の幽庵焼き きのこソテー 味噌汁 コーヒー又は紅茶 ミニプリンアラモード		パン 御飯 ビーフシチュー サーモンのパン粉焼き アスパラのソテー 野菜スープ コーヒー又は紅茶 フルーツケーキ		御飯 鯖の味噌煮 カツ丼 酢の物 味噌汁 コーヒー又は紅茶 フルーツケーキ		御飯 金目鯛の煮付け 煮込みハンバーグ 胡麻和え 薩摩芋のサラダ 清汁 果物					
599kcal 塩分2.5	543kcal 塩分2.8	804kcal 塩分3.8	616kcal 塩分2.8	599kcal 塩分3.6	702kcal 塩分4.0	468kcal 塩分2.6	561kcal 塩分3.1				