

# 宝木荘 栄養科R6.2月

寒暖差はありますが、日中は暖かく心地良い日もみられてきましたね。

寒さの中にも春の訪れを感じるこの頃です。

冬が旬の食材は血行を促進して冷えの解消につながるものが多いと言われてい  
ます。旬の食材を食べ、寒い冬を乗り越え、元気に春を迎えましょ 栄養士 渡

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (木)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 南瓜のそぼろ煮 キムチ納豆	赤飯 豚汁 赤魚の幽庵焼き キャベツの和え物 手作り水ようかん	ピザまん	米飯 味噌汁(なめこ) 青椒肉絲 レタスのサラダ 冷奴	15 (木)	米飯 味噌汁 ニラ玉 ごま和え 納豆(しらす)	ためきうどん 肉団子 チンゲン菜とザーサイのお浸し りんごヨーグルト	どら焼き	米飯 味噌汁(ほうれん草) 秋刀魚の香味焼き ジャーマンポテト わかめのポン酢和え
2 (金)	パン(あんぱん・黒糖のみやげ入) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	米飯 けんちん汁 手作り和風ハンバーグ 切干大根煮 果物(キウイ)	ヨーグルト	麦ごはん 味噌汁(白菜) 鯖の煮付け 青梗菜と竹輪の炒め物 とろろ	16 (金)	パン(アップルパイ・ラム) コンソメスープ 豆とウィンナーのケチャップ炒め コールスローサラダ 牛乳	天津飯 中華スープ(キャベツ) 中華春雨サラダ 手作り豆花(トウファ)	クレープ	米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉のねぎ塩焼き ピーマンおほか煮 白菜の柚子香漬け
3 (土)	米飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) キャベツの塩昆布和え 厚揚げ玉子	【節分】 【お楽しみ弁当】	節分おやき	米飯 味噌汁(茄子) チキンチャップ ぜんまいの炒め煮 果物缶(マンゴー)	17 (土)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 もやしの梅肉和え 生姜昆布	茶めし 味噌汁(しいたけ) 鮭のポイル焼き 小松菜と高野豆腐の煮物 手作り抹茶ゼリー	手作りツナマヨパン	米飯 味噌汁(チンゲン菜) チーズハンバーグ 大根としめじの炒め物 果物(バナナ)
4 (日)	米飯 味噌汁 豚肉ともやしのソテー 和え物 味噌汁のり	米飯 味噌汁(わかめ) カレーの揚げ煮 茄子とベーコンのソテー 手作り小倉ミルク羹	手作りスイートポテト	米飯 味噌汁(大根) 肉団子と大根の煮物 チンゲン菜の酢味噌和え 厚揚げ玉子	18 (日)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 チンゲン菜の酢味噌和え 厚揚げ玉子	米飯 味噌汁(卵) フライドチキンカレー風味 白和え しらすおろし	焼きいも	米飯 清汁(里芋) 鯖の味噌煮 金平ごぼう 白菜の辛し和え
5 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ほうれん草と麩のお浸し 納豆P	キーマカレー コンソメスープ 大根サラダ 手作り黒ごまプリン	【誕生会】	米飯 味噌汁(豆腐) 鮭の照り焼き がんとさつま芋の煮物 果物(バナナ)	19 (月)	米飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) ほうれん草とザーサイのお浸し 納豆P	サンドイッチ(ツナ・卵) 南瓜スープ アスパラの和風キッシュ 手作りフルーツ牛乳寒	和玉(こしあん)	米飯 清汁(麩) 鮭の西京焼き 切干大根煮 わかめの酢の物
6 (火)	パン(チーズパン・バターロール) コンソメスープ トマトとアスパラの炒め物 小松菜のゆず胡椒和え 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉のピカタ 小松菜のゆず胡椒和え 果物(みかん)	あんまん	米飯 清汁(麩) 鮭のねぎポン酢焼き 味噌田楽 なめ茸のおろし和え	20 (火)	パン(十二穀粉・デニッシュブレッド) コンソメスープ ロールキャベツ スナックサングラスのサラダ 牛乳	米飯 そうめん汁 かきフライ 治部煮 果物(みかん)	ストロベリーヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 親子煮 南瓜サラダ 大根の漬物
7 (水)	米飯 味噌汁 鯖の照り焼き(朝) 南瓜の煮物 いんげんのお浸し	ミートソースバゲティ コンソメスープ 玉葱とツナのサラダ 手作りコーヒゼリー	やわらかおかし(うず塩)	米飯 清汁(小松菜) たら味噌マヨネーズ焼き 豚バラ大根 ピーマンおほか和え	21 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ピーマンおほか炒め 味噌汁のり	塩ラーメン 焼売 五色ナムル 手作りマンゴープリン 味噌汁のり	アメリカンドック	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 揚げ豆腐 チンゲン菜の胡麻和え
8 (木)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え オクラ納豆	米飯 味噌汁(茄子) さばのおろし煮 豚肉ときのこの炒め物 フルーツヨーグルト	山芋入りお好み焼き	米飯 清汁(かまぼこ) 松風焼き 羊煮 もずく酢	22 (木)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 いんげん和え物 納豆(佃煮)	米飯 清汁(はんぺん) 豚肉の生姜焼き なす炒り フルーチェ(ぶどう)	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(なめこ) 鯖の大葉風味焼き 切り昆布の煮物 長芋のポン酢和え
9 (金)	パン(チーズ・たまご) コンソメスープ 照り焼きチキン(朝) カリフラワーのマリネ 牛乳	五目チャーハン わかめスープ 焼き餃子 チンゲン菜の中華和え 手作り杏仁豆腐	アイスクリーム	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鮭のみりん焼き 大豆とひじきの煮物 かぶの柚子和え	23 (金)	パン(クリームパン・ジャスト) コンソメスープ プレーンオムレツ コールスローサラダ 牛乳	【天皇誕生日】 天井 味噌汁(大根) 茶碗蒸し 水羊羹(白)	アイスクリーム	米飯 味噌汁(冬瓜) 鶏肉のさっぱり煮 大学芋 小松菜と竹輪の和え物 漬物(しば漬)
10 (土)	米飯 味噌汁 三色高野ののだと野菜の煮物 小松菜としめじの和え物 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(ほうれん草) 赤魚の南部焼き おでん 果物(りんご)	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉の山椒焼き もやしが チンゲン菜の胡麻和え	24 (土)	米飯 味噌汁 お豆腐揚げと野菜の煮物 もやしの梅肉和え 温泉卵	ハヤシライス ポトフ わかめサラダ フルーツポンチ	手作りさつま芋蒸しパン	米飯 味噌汁(玉葱) 赤魚の粕漬焼き びんよう入りひじきの煮物 白菜のサラダ
11 (日)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青梗菜の生姜和え 煮豆(白花豆)	【建国記念の日】 米飯 具沢山味噌汁 刺身(まぐろ・サモ、Eビ) 野菜の揚げたし 手作りほうじ茶プリン	肉まん 建国記念	米飯 味噌汁(茄子) 牛肉の柳川風煮 ほうれん草の白和え 果物(キウイ)	25 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 煮豆(うぐいす豆)	米飯 味噌汁(白菜) 鮭の照り焼き 里芋と玉葱のマスタードサラダ 果物(みかん)	バナナヨーグルト	米飯 清汁(豆腐) 鶏肉の味噌焼き あさりとしめじの煮物 なめ茸のおろし和え
12 (月)	米飯 味噌汁 海鮮ステーキ 青菜とカニカマの和え物 納豆P	【初午】 稲荷寿司 けんちん汁 豚肉のくわ焼き さつま揚げと白菜の煮浸し 冷奴 あんみつ	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(干びょう) 豚肉のくわ焼き さつま揚げと白菜の煮浸し 冷奴	26 (月)	米飯 味噌汁 シーフードステーキ フロッキーとさきみのとろみ煮 納豆	チキン南蛮 清汁(花魁) 卵の花 手作り黒糖寒天	饅頭	米飯 味噌汁(干びょう) 秋刀魚の塩焼き さつま揚げの煮物 ごま和え
13 (火)	パン(デニッシュ・バターロール) ミネストローネ ハムとポテトのオープン焼き ツナサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(はんぺん) 油淋鶏 しらたきの有馬煮 果物(みかん)	羊羹カステラ	米飯 清汁(小松菜) 鯖の味噌焼き 五目煮 キャベツの塩昆布和え	27 (火)	パン(チーズパン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー ピーマン炒め キャベツのサラダ 牛乳	米飯 中華スープ(ほうれん草) 焼き餃子 ピーマン炒め 手作りミックスゼリー	焼きじゃが	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯖の梅煮 大根のカニあんかけ 冷奴
14 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 大根のサラダ 芽かぶ	【バレンタイン】 ライス ポトフ 海老フライ 蒸し鶏といわれの梅マヨサラダ いちごパバロア	チョコケーキ	米飯 味噌汁(麩) 牛肉と野菜の甘辛炒め もやしの煮物 果物缶(マンゴー)	28 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 もやしとメンマの中華和え 昆布の佃煮	けんちんそば 帆立風味フライ ほうれん草の辛しマヨネーズ和え 手作りプリン	カステラ	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉の南部焼き 肉じゃが 果物(キウイ)
					29 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 青菜と油揚げのお浸し オクラ納豆	米飯 味噌汁(卵) 鶏肉のハニーマスタード焼き 竹輪と冬瓜の煮物 果物(りんご)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(なめこ) 赤魚のみりん焼き 切干大根煮 わかめのおほか和え

## 2/3(金)



大巻き寿司・サラダ寿司  
すまし汁  
天ぷら(海老、薩摩芋、  
付揚げ、かき揚げ)  
いわし味噌味噌  
五目煮  
春巻のお浸し  
胡麻豆腐  
りんごのコンポート



## 2/11(日)

建国記念の日  
ごはん  
具沢山味噌汁  
刺身(マグロ、サモ、Eビ)  
野菜の揚げ浸し  
手作りほうじ茶プリン



## 2/12(月) 初午

稲荷寿司  
けんちん汁  
千草焼き  
しもつかれ  
あんみつ



旧暦の2月最初の午の日、「初午」の朝に稲荷神社に供えるお供え物で魔除け、厄除け、無病息災の料理とされており、縁起物の由来は「しもつかれ」の材料にも関係しています。鮭の頭は正月の塩鮭の頭を使いますが、悪霊を追い払う力があるといわれています。また、大豆は節分の福豆の残りを使いますが、福豆は邪気を追い払う力があるとされています。こうして魔除け、厄除けの力がある食材を使った「しもつかれ」は無病息災の縁起物の料理として食されてきたというわけです。好き嫌いが分かれますが、脂質、炭水化物、食物繊維がたっぷり取れる栄養満点な郷土料理です。



## ブロッコリーが半世紀ぶりに『指定野菜』に追加

1966年にできた国の法律で「指定野菜」という制度があります。現在14品目【キャベツ、胡瓜、里芋、大根、玉葱、トマト、茄子、人参、葱、白菜、ばれいしょ(じゃが芋)、ピーマン、ほうれん草、レタス】が指定されていますが、そこに半世紀ぶりにブロッコリーが加えられるとニュースになりました。指定野菜とは、国民の消費が大きく、国にとって重要だと考えられて、野菜生産出荷安定法という法律によって指定されている野菜のことです。指定野菜になると、価格が下落した際、大規模な生産者に支払われる補助金が手厚くなります。このため、安定供給につながる事が期待されています。何度も改正され、1974年以降「指定野菜」に追加された野菜はこれまでなかったということです。人気が高まっている理由の一つに、その栄養価の高さがあります。ビタミンCや食物繊維が豊富で、抗酸化作用もあり、免疫力の向上にも寄与します。健康に良い食品として更に人気が出ていそうですね。