

宝木荘 栄養科R7.2月

栃木県では、毎年11月から3月にかけて「栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間」と定められています。県内の飲食店営業施設においてノロウイルスを原因とする食中毒が発生したことから、「ノロウイルス食中毒特別警戒情報」が発信され、保健所より注意喚起もありました。

宝木荘でもより一層食中毒未然防止に努め、衛生管理を徹底して参ります。

栄養士 渡部

2/2(日) 節分



太巻き寿司、
サラダ巻き
清汁
天ぷら(海老、南瓜)
竹輪、ピーマン
五目煮
いわしかつお煮
春菊のごま和え
かぶの浅漬け
柚子りんご



2/6(木)



稲荷寿司
けんちん汁
鶏肉のピカタ
しもつかれ
手作り水羊羹



「しもつかれ」は江戸時代の飢饉に加え、2月の最も食料が乏しくなる時期、飢えを凌ぐために、残り物を巧みに利用したことが起源だったようです。昔の人の知恵の賜物で、これぞまさにSDGsですね。見た目や酒粕の風味で敬遠されることもありますが、紐解けば郷土の歴史や地域性が色濃く映し出され、「もったいない」の心が息づいた味わい深い郷土料理です。

2/11(火)



米飯
豚汁
お刺身(まぐろ、鯛、海老)
揚げ出し豆腐
手作りゆずゼリー



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (土)	米飯 味噌汁 かんもの煮物 塩昆布和え 厚焼き玉子	赤飯 具沢山味噌汁 鶏肉の柚子風味照り焼き 茶碗蒸し 手作りソーダゼリー	手作りツナマヨパン	米飯 味噌汁(にら) ほっけの塩焼き 白滝とごぼうのオイスター炒め 小松菜の和え物	15 (土)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き チンゲン菜の酢味噌和え 生妻昆布	天津飯 中華スープ(キャベツ) 中華春雨サラダ 手作り杏仁豆腐	手作りさつま芋蒸しパン	米飯 味噌汁(玉葱) 牛肉と野菜の甘辛炒め 南瓜サラダ 冷奴
2 (日)	米飯 味噌汁 茄子とベーコンのソテー キャベツの和え物 昆布の佃煮	【節分】 米飯 味噌汁(卵) フライドチキンカレー風味 卵の花 手作り黒ごまプリン	やわらかおかし(うす塩)	米飯 味噌汁(なめこ) 牛肉の柳川風煮 ほうれん草の白和え 長芋の梅和え	16 (日)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 もやしの梅肉和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(卵) フライドチキンカレー風味 卵の花 手作り黒ごまプリン	手作り南瓜マフィン	米飯 清汁(里芋) 鯉の味噌煮 豚肉ときのこの炒め物 豚肉(しば漬け)
3 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き チンゲン菜と麩のお浸し 納豆P	米飯 味噌汁(白菜) 手作り和風ハンバーグ 切干大根煮 手作り小倉ミルク羹	【誕生会】 ケーキ	米飯 清汁(麩) ぶりの照り焼き 味噌田楽 芽かぶ	17 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 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) ポトフ アスパラの和風キッシュ 柚子風味コールスロー 手作りコーヒゼリー	あんまん	米飯 味噌汁(豆腐) ぶりの幽庵焼き やわらか大学芋 小松菜と竹輪の和え物
4 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ トトとアパウのサラダ ツナサラダ 牛乳	米飯 すまし汁(わかめ) サモワリ オムレツ 豆腐の肉味噌あんかけ 手作りほうじ茶プリン	手作りスイートト	米飯 味噌汁(大根) 豚肉キムチ炒め ひじき煮 果物缶(マンゴー)	18 (火)	パン(食パン・バターロール) 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	米飯 味噌汁(なめこ) 鯉の大葉風味焼き 揚げ豆腐 ストロベリーヨーグルト	パンケーキ(抹茶クリーム)	米飯 味噌汁(麩) 鶏肉のねぎ塩焼き 冬瓜の煮物 果物(オレンジ)
5 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜の煮物 春菊のお浸し	ミートソースパグチー コンソメスープ 白菜のコールスロー デザートムース(いちご)	アイスクリーム	米飯 味噌汁(豆腐) 鯉の香味焼き 治部煮 なめ茸のおろし和え	19 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ピーマンおおか炒め 味噌汁のり	塩ラーメン 春巻き 五色ナムル アセロラゼリー	アイスクリーム	米飯 味噌汁(南瓜) チーズハンバーグ 五目煮 冷奴
6 (木)	米飯 味噌汁 三色ののだと野菜の煮物 ほうれん草の磯和え オクラ納豆	【初午】 稲荷寿司 けんちん汁 鶏肉のピカタ しもつかれ 水羊羹(こしあん)	お好み焼き	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鯉のみりん焼き 金平ごぼう 果物(オレンジ)	20 (木)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 いんげんの和え物 納豆(佃煮)	麻婆丼 中華風かき玉スープ キャベツとエビのサラダ 手作りフルーツ牛乳寒	焼きじゃが	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 切り昆布の煮物 果物(バナナ)
7 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 カリフラワーのマリネ 牛乳	米飯 味噌汁(干びょう) 赤魚のねぎ酢焼き かんでん フルーツヨーグルト	人形焼き	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉の生姜焼き 芋煮 ほうれん草の胡麻和え	21 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 豆とウィンナーのケチャップ炒め スナッペンとうのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ) 鯉の大葉風味焼き 揚げ豆腐 ストロベリーヨーグルト	まんじゅう	米飯 味噌汁(もやし) 親子煮 ポテトサラダ わかめの酢の物
8 (土)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 味噌汁のり	五目チャーハン わかめスープ 焼き餃子 手作り豆花(トウファ)	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(もやし) 鯉のおろし煮 豚バラ大根 白菜の柚子香漬け	22 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 もやしとピーマンの和え物 煮豆(うぐいす豆)	米飯 味噌汁(豆腐) 煮豚 青菜としめじの炒め物 果物(みかん)	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(玉葱) 鯉の塩焼き 干びょう入りひじきの煮物 ほうれん草のお浸し
9 (日)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 青菜の生和え 芽かぶ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯉のホイル焼き 切り昆布の煮物 果物(バナナ)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 清汁(はんぺん) 松風焼き 小松菜と高野豆腐の煮物 なます	23 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 チンゲン菜の胡麻和え 芽かぶ	【天皇誕生日】 天丼 味噌汁(わかめ) 白和え 手作り豆乳プリン	どら焼き	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のハニーマスタード焼き ツナと大根の煮物 春菊のお浸し
10 (月)	米飯 味噌汁 ニラ玉 白菜とカニカマの和え物 納豆P	米飯 味噌汁(わかめ) 油淋鶏 さつま揚げと白菜の煮浸し 手作り南瓜パバロア	バームクーヘン	米飯 清汁(なると) 鯉の味噌焼き ジャーマンポテト 大根の青じそドレッシング和え	24 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き フロッコリーときさみのとろみ煮 納豆	米飯 中華スープ(小松菜) 焼き餃子 ビーフン炒め フルーツポンチ	手作りきなこ蒸しパン	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草) 人参ツナサラダ 果物(バナナ)
11 (火)	パン(食パン・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 コールスローサラダ 乳酸菌飲料	【建国記念の日】 米飯 豚汁 刺身(まぐろ・鯛・エビ) 揚げだし豆腐 手作りゆずゼリー	肉まん	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉の生姜焼き 切干大根煮 キャベツの塩昆布和え	25 (火)	パン(食パン・バターロール) トマトのスープ ロールキャベツ 野菜サラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(もやし) 鯉の照り焼き 肉じゃが 手作り黒糖寒天	ピザまん	米飯 味噌汁(キャベツ) 豚肉の生姜焼き あさりと小松菜の煮浸し なめ茸のおろし和え
12 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 大根サラダ 煮豆(白豆)	カレーうどん 焼売 春菊と油揚げのお浸し りんごヨーグルト	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(大根) やわらか鶏つくねの甘酢あんかけ 小松菜の辛し和え 果物(オレンジ)	26 (水)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き もやしとメンマの中華和え 昆布の佃煮	肉そば 千草焼き 白菜の梅肉和え ヨーグルト	焼きいも	米飯 味噌汁(わかめ) 和風チキンカツ さつま揚げの煮物 冷奴
13 (木)	パン(あんぱん・黒糖ロール) コンソメスープ ロールキャベツ ポテトサラダ 牛乳	米飯 具沢山味噌汁 豚肉のくわ焼き なす炒り 手作り抹茶ゼリー	たこ焼き	米飯 味噌汁(干びょう) 赤魚の相漬焼き 肉じゃが わかめのポン酢和え	27 (木)	米飯 味噌汁 ニラ玉 小松菜のお浸し オクラ納豆	豚とろろ丼(とろろ別添) 味噌汁(茄子) 竹輪と冬瓜の煮物 果物(オレンジ)	シューアイス	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鯉の梅煮 大根のカニあんかけ わかめのおかかポン酢和え
14 (金)	米飯 味噌汁 豆類と野菜の煮物 ごま和え 納豆(しらす)	【バレンタイン】 パン(ロールパン) ビーフシチュー ハートのコロッケとチーズオムレツ トマト炒り 手作りリッツモト	カフェケーキ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯉の南部焼き 鶏肉とほうれん草の塩炒め 白菜の浅漬け	28 (金)	パン(あんぱん・黒糖ロール) コンソメスープ 白玉焼き&ウィンナー キャベツのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(干びょう) ほっけの塩焼き 五目煮 水羊羹(白)	カステラ	米飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉の味噌焼き 炒り豆腐 白菜の柚子香漬け

2月のおすすすめ料理

しもつかれ



代謝に必要なカルシウムも豊富

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンD

赤血球の生成を助けるため、貧血予防効果があるビタミンB12

目や皮膚の健康を維持する働きがある人參に含まれるビタミンA

風邪予防、美肌効果がある大根に含まれるビタミンC

大豆や油揚げに含まれる蛋白質

肌の代謝を高め、ターンオーバーを促進する酒粕に含まれるビタミンB群

しもつかれはスーパーフードですね。