

宝木荘 栄養科R8.2 月

寒さの中にも、ふと春の気配を感じる2月。

この時期の食材は、冬の間蓄えた栄養と旨みが凝縮されています。旬食材を取り入れた食事で、冬の名残を楽しみ、体を温め、免疫力を高めていきたいと思えます。

栄養士 渡部

2/1(日)

初午

赤飯
けんちん汁
ほっけの塩焼き
しもつかれ
手作り小倉ミルク羹



2/3(火)

節分

サラダ巻き、稲荷寿司
清汁
天ぷら(海老、茄子、
南瓜、ピーマン)
五目煮
いわしみぞれ煮
春菊のごま和え
かぶの浅漬け
柚子りんご



節分の主役といえば「鬼」ですが、日本の文化における鬼は、「災いや悪いもの」を象徴する存在です。昔の人々は、病気や不作など、理由がはっきりしない不幸な出来事を鬼の仕業と考えました。そのため、節分では鬼を追い払うことで「幸福を招き入れる」行事が生まれたのです。

**鬼は外
福は内**

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (白)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 菜花のお浸し 昆布の佃煮	【初午】 赤飯 けんちん汁 ほっけの塩焼き しもつかれ 手作り小倉みり羹	手作りフルーツ	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉揚げ炒め ひじき煮 アゲン菜の和え物	15 (白)	米飯 味噌汁 肉団子の照焼き 人参と煮し鶏の和え物 高菜梅酢漬	米飯 味噌汁(卵) カレイの中華あんかけ かぼちゃの詰め煮 ほうれん草のお浸し	手作りフルーツ	米飯 味噌汁(大根) 豚肉の生姜焼き 春雨の五目炒め キャベツのマリネ
2 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ほうれん草の磯和え 納豆	米飯 味噌汁(白菜) 手作り和風ハンバーグ 芋煮 果物(みかん)	【誕生会】 ケーキ	米飯 味噌汁(豆腐) 鰻のみりん焼き 切干大根 小松菜としめじの和え物	16 (月)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ きのこ入りひじき煮 しば漬け	焼きそば 中華スープ ナゲット <small>切干大根のハニービュルスカレー風味</small>	ブッセ、クッキー	米飯 清汁(里芋) 鏡ひらすの西京焼き 小松菜と油揚げの煮浸し オクラとろろ
3 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィーフ トマトとアスパラの炒め物 かぼちゃのプリン 牛乳	【節分】 【お弁当】	やわらかおかし(うす塩)	米飯 味噌汁(じゃが芋) 豚肉のくわ焼き アゲン菜のあんかけ なめ茸のおろし和え	17 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィーフ ウインナーと野菜のクリーム煮 みずくわいの中華炒め ツナマヨコーン	米飯 味噌汁(わかめ) 白身魚フライ マカロニのトマトソース炒め カリフラワーと小松菜のお浸し	まんじゅう	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏つくねと大根の煮物 豆の煮物 もやしの酢の物
4 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き じゃが芋の煮物 キャベツの和え物	きつねうどん 千草焼き 青梗菜の生姜和え ハンバーグ お好み焼き	焼きじゃが	米飯 味噌汁(なす) 牛肉の柳川魚煮 卵の花 黒豆	18 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ セロリと人参のこまきんぴら 千切沢庵漬	親子丼 味噌汁(白菜) さつま芋のそぼろ煮 キャベツとあおさのナムル	焼きいも	米飯 味噌汁(南瓜) ぶりの照焼き 茄子の吉野煮 ひじきのサラダ
5 (木)	米飯 味噌汁 三色しのだと野菜の煮物 アゲン菜と麩のお浸し 納豆	キーマカレー コンフィーフ 人参アスパラ 手作り豆花(トウモロコシ)	人形焼き	米飯 清汁(麩) 赤魚の照り焼き 豆腐の肉味噌あんかけ 果物(バナナ)	19 (木)	パン(食パン・バターロール) コンフィーフ 豆腐のカレー煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ	米飯 清汁(はんぺん) しんじょうの山椒煮 柚子味噌大根 わかめのさつぱり和え	今川焼き(こしあん)	米飯 味噌汁(麩) チキンステーキ 卵の花 ブロッコリーの胡麻和え
6 (金)	パン(食パン・バターロール) コンフィーフ 肉団子のトマト煮 温野菜炒め 牛乳	米飯 すまし汁(わかめ) かきフライ 味噌田楽 7色お好み焼き	アイスクリーム	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉のピカタ 切干大根煮 白菜の辛子醤油和え	20 (金)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 山芋とわうの梅和え	米飯 味噌汁(茄子) 煮豚 青菜としめじの炒め物 果物(みかん)	丸ほうろ	米飯 味噌汁(豆腐) 鰻の照り焼き 筑前煮 なめ茸のおろし和え
7 (土)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 海苔の佃煮	米飯 味噌汁(冬瓜) 豚肉の生姜焼き ほうれん草入りアスパラとトマトの炒め物 あんみつ	手作り南瓜炒め	米飯 味噌汁(もやし) 鰻のおろし煮 白滝とごぼうの炒め物 細切りとろろ	21 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 もやしとアゲンの和え物 芽かぶ	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 やわらか大学芋 手作り黒ごまプリン	手作り黒豆入りケーキ	米飯 清汁(なると) 鶏肉の味噌焼き 切干大根煮 小松菜と竹輪の和え物
8 (日)	米飯 味噌汁 トウモロコシ 青梗菜の生姜和え 芽かぶ	米飯 具沢山味噌汁 油淋鶏 白和え 手作りゆずゼリー	手作りスイートポテト	米飯 清汁(はんぺん) 鰻の南部焼き 切り昆布の煮物 果物(バナナ)	22 (日)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き アゲン菜の胡麻和え 温泉卵	米飯 清汁(はんぺん) トウモロコシ アゲン菜の胡麻和え フルーツのデザート	手作りきなこ蒸しパン	麦ごはん 味噌汁(大根) 鰻の梅煮 ピラフ炒め とろろ
9 (月)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 菜花とじゃがの和え物 納豆	オムレツ(卵・卵) 白菜入り豆腐スー アスパラの和風炒め キャベツとアゲンの炒め物 手作りコーヒゼリー	お好み焼き	米飯 味噌汁(茄子) アゲン菜 小松菜と高野豆腐の煮物 大根の青じそドレッシング和え	23 (月)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 きんとん 冬瓜のくずあん(おぼろ昆布のせ) 果物(みかん)	【誕生日】 天丼 豚汁 冬瓜のくずあん(おぼろ昆布のせ) 果物(みかん)	どら焼き	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 菜花のお浸し
10 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィーフ ロールキャベツ お好み焼き 乳酸菌飲料	米飯 清汁(はんぺん) 松風焼き あさりとほうれん草の煮浸し 手作りフルーツ牛乳寒	羊羹炒め	米飯 味噌汁(玉葱) 赤魚のねぎドレッシング焼き 治部煮 キャベツの浅漬け	24 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィーフ 目玉焼きとアゲン菜 キャベツの炒め物 牛乳	茶めし 具沢山味噌汁 鮭の幽庵焼き おでん 手作り水ようかん(抹茶)	アスパラ	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のグリル焼き アゲン菜と大根の煮物 冷奴
11 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根炒め 煮豆(白花豆)	【建国記念の日】 米飯 豚汁 刺身(まぐろ・サメ・エビ) 茶碗蒸し 手作り抹茶ゼリー	ハムケーキ	米飯 味噌汁(ニ) 牛肉と野菜の甘辛炒め 小松菜のドレッシング和え 冷奴	25 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 アゲン菜とさきみのとろみ煮 昆布の佃煮	肉そば 揚げだし豆腐 ほうれん草のゆず胡椒和え 果物(バナナ)	肉まん	米飯 清汁(はんぺん) 赤魚のねぎ味噌焼き 肉じゃが ごま和え
12 (木)	米飯 味噌汁 車軸と野菜の煮物 ごま和え 納豆	塩ラーメン 焼売 ほうれん草のナムル フルーツヨーグルト	あんまん	米飯 味噌汁(干びょう) 鰻の幽庵焼き 肉じゃが アゲン菜のおかし和え	26 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ほうれん草の磯和え 納豆	米飯 中華風かき玉スー 焼き餃子 中華春雨サラダ 手作りマヨネーズプリン	たいやき(こしあん)	トウモロコシ コンフィーフ(ほうれん草) 大根炒め 果物(オレンジ)
13 (金)	パン(食パン・バターロール) ミートロー ハンバーグのオーブン焼き 玉葱とじゃがの炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 鮭のホイル焼き さつま芋の金平 果物(みかん)	シフォンケーキ	パンケーキ コンフィーフ(ほうれん草) カリフラワーの炒め物 果物缶(マヨネーズ)	27 (金)	パン(食パン・バターロール) ミートロー ロールキャベツ 野菜炒め 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(豆腐) あじの南蛮焼き あさりとおひたしの煮浸し 手作り黒糖寒天	アイスクリーム	米飯 味噌汁(白菜) 豚肉のくわ焼き 竹輪と冬瓜の煮物 わうのおろし和え
14 (土)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き アゲン菜の酢味噌和え 生姜昆布	【バレンタイン】 海老フライ カレーチキン ハートのプリン 白菜のヨーグルト ミニチョコケーキ	手作りプリン	米飯 味噌汁(豆腐) あじの粕漬焼き 豚肉とほうれん草の塩炒め 芽かぶ	28 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 小松菜のお浸し 煮豆(うぐいす豆)	中華丼 中華スー(しめじ) 白和え 手作り杏仁豆腐	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(茄子) 鰻の塩焼き 豚肉と大根の煮物 わかめのおかしドレッシング和え

2月のおすすめ ブロッコリー



皆さんご存じの通り、食卓の定番野菜であるブロッコリーが、2026年から日本の「指定野菜」に追加されることになりました。これは、1974年にじゃが芋が指定野菜になって以来、**約半世紀以来の快挙**です。

【指定野菜】**野菜の消費量や国民生活にとって重要性が高いと国が定めた野菜**のことです。現在、キャベツ、胡瓜、里芋、大根、トマト、茄子、人参、葱、白菜、ピーマン、ほうれん草、レタス、玉葱、じゃが芋の14品目が指定されています。指定野菜に追加されると、**国が需給バランスを調整しやすくなり、価格の安定が期待できます。**

ブロッコリーが指定野菜に選ばれた背景には、消費量の増加が大きく関わっています。ここ数年、健康意識の高まりから、筋力トレーニングをする人やダイエットをする人にとって、低カロリーで栄養豊富なブロッコリーは欠かせない存在になっています。さらに、簡便性も人気の理由です。冷凍ブロッコリーやカット野菜として販売されることも多く、調理の手間が少ないことも消費を後押ししています。こうした需要の高まりから、天候不順などで供給が不安定になった際の価格変動を抑えるため、指定野菜に追加されることになりました。