

【すこやか】常食 献立日より 平成30年2月 ◇上旬◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付			1		2		3	
朝A	<p>2月2日(金)屋食 『ちやつ』[三重県郷土料理]</p>  <p>「ちやつ」とは、和え物やお菓子の盛り付けに用いられる器の名前で、それが盛りつけられた料理名になったといわれています。日常的によく作られますが、行事のときにもよく出されます。酢と砂糖で味付けをし、海・山・陸の食材が入った体に優しい料理です。</p>		<p>2月3日(土)屋食 『節分』</p>  <p>節分は、けがれや災い、新たな年を迎えるための厄払いとして豆まきが伝えられてきました。今回の組膳の食材の福豆には「体の丈夫」、えびには「長寿」、穴子には「永続」、鯛には「邪気を払う」という意味があります。縁起の良いお食事で本年も元気にお過ごしください。</p> 		御飯 つけもの えびそぼろ入りだし巻き卵 ブロッコリーとちくわの香味玉ねぎドレサダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 つけもの 鶏肉と絹揚げの煮物 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	白菜雑炊 かぼちゃのそぼろ煮 もやしとかまぼこの大葉ドレサダ 高菜漬け	御飯 つけもの 大根と鶏肉のべっこう煮 ほうれん草とちくわのピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)
					バターロール えびそぼろ入りだし巻き卵 ブロッコリーとちくわの香味玉ねぎドレサダ のみもの	食パン うまい菜と平天の和え物 豆と鶏肉のスープ のみもの	レーズンロール もやしと焼き豚の炒め物 黄桃缶 のみもの	食パン ほうれん草とちくわのピーナッツ和え 大根と鶏肉のトマトスープ のみもの
					赤飯 白身魚の香草パン粉焼き(タルタルソース) 一口がんもの煮物 胡瓜のごま酢和え 豚汁(豚肉・白菜・人参)	御飯 さわらの魚田(白味噌) ちやつ[三重県郷土料理] 白菜とささみのピリ辛和え すまし汁(春菊・花麩)	ちらし寿司 小さいわしの山椒煮 菜の花とえのきのごま和え 味噌汁(キャベツ・大根葉) 福豆	御飯 ホキのカレームニエル スパサラダ 味噌汁(うまい菜・なめこ) フルーツ(洋なし缶・みかん缶)
					御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) キャベツとカニカマのフレンチドレサダ アセロラゼリー 味噌汁(筍・油揚げ)いりこ風味	御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの煮物 大根とツナのアイランドドレサダ 味噌汁(ごぼう・しめじ)	御飯 肉じゃが(牛肉) しろなとちりめんの和風ソテー やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おつゆ麩・わかめ)	御飯 肉団子の和風あんかけ キャベツと平天の煮浸し たたきごぼう 味噌汁(花麩)
日付	5	6	7	8	<p>2月6日(火)屋食 『味噌煮込みうどん』</p>  <p>味噌煮込みうどんと言えば名古屋めしの代表的な料理のひとつです。濃い目の赤味噌の味噌汁の中にうどんを入れてグツグツと煮込んで食べるこの時期ピッタリの一品です。今回はえび天がトッピングされ、ボリューム満点です。えび天と赤味噌の相性もぜひ味わってみてください。</p> 			
朝A	御飯 つけもの 里芋と鶏肉の煮物 白菜といんげんの和え物 味噌汁(小松菜・あさり)	御飯 つけもの メヌケの煮付け アスパラと平天の柚子ドレサダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 つけもの だし巻き卵 キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 つけもの 大豆煮 小松菜と人参の真砂和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)				
朝B	食パン 小松菜と鶏肉のソテー 赤パプリカと人参のホタテジュース のみもの	クリームパン 白菜と鶏肉のポトフ 白桃缶 のみもの	食パン だし巻き卵 カリフラワーとベーコンのミネストローネ のみもの	黒糖ロール 小松菜と鶏肉のクリームスープ みかん缶 のみもの				
昼	御飯 豚肉と玉ねぎの塩ダレ炒め 絹揚げの煮物 キャベツとコーンのクリームレモンドレサダ 味噌汁(大根)いりこ風味	ふりかけ御飯 味噌煮込みうどん ひじきと豚肉の炒め煮 胡瓜とささみの甘酢和え	御飯 チンジャオロース ブロッコリーとツナの和風ドレサダ マンゴープリン すまし汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 さけの焼き浸し 豚肉と茎わかめの炒め煮 味噌汁(キャベツ・巻麩) たくあん				
夕	御飯 かれいの鳴門煮 ぜんまいの卵とじ しろなと油揚げの練りごま和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き キャベツと油揚げの煮物 とろろの梅和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 たらの揚げ物(野菜あん) 梅尾煮(とがのおに) もやしとかまぼこのナムル 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 寄せ鍋 れんこんと人参の金平 フルーツ(りんご缶・パイン缶)				

【すこやか】常食 献立だより 平成30年2月 ◇中旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					9	10	11
朝A	<p>2月13日(火)昼食 『ぶり大根』</p>  <p>ぶり大根はぶりと大根を一緒に煮込んだ素朴な料理で、富山が発祥の地とされています。ぶりは冬場になると脂がのり、旨味が増します。醤油のシンプルな味付けですが、ぶりの旨味が大根にも移り、食べ応え満点の一品になります。 トロっと煮込まれたぶり旨味が凝縮された大根の相性を感じてみてください。</p>		<p>2月14日(水)昼食 『バレンタインデー』</p>  <p>バレンタインデーはローマが発祥と言われています。この日は女性から男性へチョコレートを渡す日とされていますが、実はチョコレートを渡すのは日本独特の習慣だそうです。ナリコマのチョコプリンを食べてバレンタインデーに大切な人を思い出してみてください。</p> 		御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ 大根とちくわのなめ茸和え 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 つけもの キャベツと鶏肉のソテー カリフラワーとアスパラのごまドレサダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 卵の花 チンゲン菜とかまぼこの和え物 味噌汁(もやし・わかめ)
朝B					食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ 大根と豚肉のスープ のみもの	バターロール カリフラワーとアスパラのごまドレサダ キャベツと鶏肉の豆乳スープ のみもの	食パン もやしとベーコンのソテー チンゲン菜のチキンスープ のみもの
昼					御飯 メンチカツ・いかフライ(濃厚ソース) もやしとちりめんの酢の物 はちみつレモンゼリー 味噌汁(さつまいも・しめじ)いりこ風味	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと油揚げの炒め煮 味噌汁(白菜・人参) 洋なし缶	御飯 豚肉の山椒煮 金時豆 白菜のあっさり和え 赤だし(しろな・おつゆ麩)
夕					御飯 さばの生姜煮 白菜と鶏肉のトロみ炒め かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)	御飯 赤魚の柚庵焼き(柚子風味ダレ) 大根と豚肉の味噌煮 ほうれん草とかまぼこの辛子醤油和え すまし汁(湯葉)	御飯 あじの若狭焼き 里芋と平天の煮物 大根とハムのアイランドドレサダ 味噌汁(豆腐)
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 つけもの 磯巻き卵 キャベツとちりめんの香味和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 つけもの れんこんと鶏肉の炒り煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 つけもの 白菜と豚肉の煮浸し いんげんとちくわの塩ごま和え 味噌汁(茎わかめ・油揚げ)	御飯 つけもの ホッケのグリル 菜の花とかまぼこの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの しろなとベーコンのソテー マカロニサラダ かきたま味噌汁	ちりめん雑炊 干草焼き 小松菜と平天のピリ辛和え とう六豆煮	御飯 つけもの ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(玉ねぎ・もやし)
朝B	食パン 磯巻き卵 キャベツとちりめんの香味和え のみもの	レーズンロール うまい菜と油揚げの和え物 里芋と豚肉のスープ のみもの	食パン いんげんとちくわの塩ごま和え 白菜と豚肉のカレースープ のみもの	クリームパン 菜の花とかまぼこの和え物 クラムチャウダー のみもの	食パン カリフラワーとベーコンのポトフ マカロニサラダ のみもの	黒糖ロール 干草焼き 小松菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン キャベツと豚肉のソテー フルーツミックス缶 のみもの
昼	ビビンバ かにシューマイ 中華スープ(ザーサイ・にら・人参) マンゴー缶	御飯 ぶり大根 豆腐のなめ茸あんかけ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)いりこ風味 キャベツの浅漬け	オムライス(ケチャップソース) ブロッコリーとカニカマのオニオンドレサダ コンソメスープ(キャベツ・人参) 手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)	ねぎとろ丼 ごぼうとしいたけの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(大根)	ふりかけ御飯 わかめラーメン 鶏肉と絹揚げの煮物 りんご缶	御飯 さんまの有馬煮 あげまきの煮物 味噌汁(えのき・しいたけ)いりこ風味 胡瓜のさっぱり漬け	御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) ひじきとかんぴょうの煮物 しろなとささみの練りごま和え 味噌汁(筍・油揚げ)
夕	御飯 白身魚の揚げ物(更紗あん) 白菜と鶏肉の塩煮 たたき胡瓜 豚粕汁(豚肉・油揚げ・ごぼう)	御飯 豚肉と玉ねぎの和風炒め かぼちゃの含め煮 もやしとツナのチヂョンドレサダ 味噌かきたま汁	御飯 かれないの照り焼き 切干大根と鶏肉の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・なめこ)白味噌仕立て	御飯 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) 昆布佃煮	御飯 さけのクリームソースかけ 大根と豚肉のべっこう煮 味噌汁(豆腐) キャベツとツナのフレンチドレサダ	御飯 牛肉のすき煮鍋 うまい菜と鶏肉の炒め物 白桃缶	御飯 筑前煮 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) 白菜とかまぼこの梅和え 味噌汁(チンゲン菜・巻麩)

【すこやか】常食 献立だより 平成30年2月 ◇下旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝A	御飯 つけもの 小松菜と鶏肉のソテー ブロッコリーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの 玉ねぎとハムのミニオムレツ ポテトサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 つけもの もやしと豚肉の炒め物 ほうれん草とちくわの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 つけもの 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーといんげんの中華レサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 白菜と平天の香味和え 味噌汁(水菜・油揚げ・しめじ)	御飯 つけもの チンゲン菜とベーコンのソテー もやしとちりめんのナムル 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つけもの 鶏肉と絹揚げの煮物 うまい菜の和え物 味噌汁(白菜・人参)
	朝B	食パン ブロッコリーとコーンのアイランドレサラダ 大根と豚肉のクリームスープ のみもの	バターロール 玉ねぎとハムのミニオムレツ ポテトサラダ のみもの	食パン もやしと豚肉の炒め物 ほうれん草と鶏肉のスープ のみもの	レーズンロール カリフラワーとベーコンのトマト煮込み ヨーグルト のみもの	食パン 洋風だし巻き卵 白菜と鶏肉のスープ のみもの	クリームパン チンゲン菜とベーコンのソテー じゃがいものポタージュスープ のみもの
昼	御飯 天ぷら つみれ揚げの煮物(白身魚) 味噌汁(ほうれん草・人参) みかん缶	キーマカレー 福神漬け・らっきょう漬け アスパラとツナのごまドレサラダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 ホキのムニエル(オーロソース) 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(おくら・花麩)	ちらし寿司(柚子風味) 切干大根の煮物 ミックスフルーツ缶 手作り茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	御飯 回鍋肉 豆腐の真砂あんかけ 菜の花と人参のピーナッツ和え 味噌汁(茎わかめ・筍)	海鮮お好み焼き 大根とアスパラのオニオンレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ) みかん缶	ふりかけ御飯 きつねそば 大根と鶏肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え
	夕	麦御飯 赤魚の煮付け 大豆煮 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	御飯 さわらの若狭焼き じゃがいもと豚肉の煮物 かきたま味噌汁(いりこ風味) 白菜の浅漬け	御飯 おでん 牛肉とごぼうの金平 味噌汁(しろな・白ねぎ) マンゴープリン	御飯 和風ハンバーグ(和風ソース) 小松菜とかまぼこの和え物 味噌汁(白菜) 金時豆煮	御飯 白身魚の揚げ浸し れんこんとしいたけの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 鶏肉の山椒煮 卵の花 ブロッコリーとハムのフレンドレサラダ 味噌汁(小松菜・巻麩)いりこ風味
日付	26	27	28				
朝A	御飯 つけもの 卵ムース アスパラとちくわの和風レサラダ 味噌汁(あさり・もやし)	御飯 つけもの ひじきと鶏肉の炒め煮 カリフラワーとピーマンの香味玉ねぎレサラダ 味噌汁(ごぼう・えのき)	御飯 つけもの 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)				
	朝B	食パン 卵ムース クラムチャウダー のみもの	黒糖ロール カリフラワーとピーマンの香味玉ねぎレサラダ ごぼうと鶏肉のスープ のみもの	食パン 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ 大根といんげんのピリ辛和え のみもの			
昼	御飯 かぼちゃコロッケ・エビフライ(タルタルソース) 大豆煮 味噌汁(チンゲン菜・なめこ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 里芋と油揚げの甘辛煮 ほうれん草とかまぼこの辛子醤油和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	豚肉の生姜丼 黒豆がんもの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・もずく)				
	夕	御飯 ホッケの塩焼き じゃがいもと鶏肉の旨煮 小松菜とかまぼこの練りごま和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 鶏肉のトマト煮込み 大根の金平 オレンジゼリー 味噌汁(しろな・花麩)	御飯 あじの照り焼き 小松菜と鶏肉の煮浸し とろろ 味噌汁(おつゆ麩)白味噌仕立て			

