



引き続き

手洗い・換気・マスク

インフルエンザ予防にもなります



2021年

2月



日付横の♡は
栄養課のおやつ
の日です

小松原園デイサービス
654-8348

月	火	水	木	金	土
1♡	2♡ 節分 	3♡ 立春	4	5	6
ご飯、味噌汁 魚(さわら)の梅が-リッ焼き きのこ玉ねぎのソテー ポテトサラダ キウイフルーツ	★節分★(栄養情報あり) 大豆ご飯、けんちん汁 いわしのかば焼き ぜんまい煮物、もやし和え物 牛乳かん きな粉黒蜜かけ	ご飯、味噌汁 豚肉の和風ソテー じゃがいもの甘辛煮 カリフラワーのピーナツ和え パイン缶	ご飯、味噌汁 鶏肉のから揚げ ナスの煮物 白菜のゆかりマヨ和え バナナ	ご飯、中華スープ 豚肉と卵のオムライス炒め 春巻き カリフラワーのきゅうりの中華和え 杏仁豆腐	ご飯、味噌汁 魚(タラ)の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 カブとハムのサラダ 洋梨缶
1杯分 蛋白質 脂質 塩分 495 20.5 12.4 3.2	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 542 26.9 13.5 4.0	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 588 21.4 17.7 2.6	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 610 23.5 22.4 2.9	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 649 25.1 27.2 3.3	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 461 25.4 7.6 2.4
8 針供養 体重計測	9 体重計測	10 体重計測	11♡ 建国記念の日 体重計測	12♡ 体重計測	13♡ 体重計測
★誕生会食★ 赤飯、すまし汁 天ぷら(海老、さつま芋) カブそぼろ煮、ごま辛子和え りんごの赤ワイン煮	ご飯、味噌汁 かに玉 ほうれん草の炒め煮 カリフラワーのゆず醤油和え いちごジャムヨーグルト	ご飯、すまし汁 鶏肉のチーズ焼き 大根とエビのあんかけ 小松菜の胡麻マヨ和え みかん缶	ご飯、すまし汁 魚(鮭)の味噌マヨ焼き 里芋の煮物 キャベツと蒸し鶏の和え物 黄桃缶ゼリー	ご飯、コンソメスープ 魚(タラ)のソテー茸ソース 切干大根の煮物 もやしのツナ和え オレンジ	ご飯、味噌汁 豚肉のオムライス炒め ふきと竹輪の煮物 キャベツの甘酢和え りんご缶
1杯分 蛋白質 脂質 塩分 548 18.1 8.6 3.5	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 630 19.6 25.9 4.0	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 571 25.1 20.0 2.8	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 550 27.0 13.3 3.3	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 509 23.9 12.8 3.0	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 546 22.8 16.8 3.1
15♡	16♡	17♡	18 雨水 ゲーム大会	19 ゲーム大会	20
ご飯、味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま揚と筍の煮物 オクラの生姜和え オレンジ	ご飯、すまし汁 魚(メロ)のトマト煮 レンコンの炒めなます カリフラワーときゅうりのサラダ パイン缶	ご飯、すまし汁 魚(いなだ)のねぎ味噌焼き もやしのカレー風味炒め ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツあんみつ	牛焼肉丼 味噌汁 チヂミ菜と桜エビの炒め物 レンコンとわさびマヨサラダ みかん缶	ご飯、味噌汁 和風おろしハンバーグ カブのコンソメ煮 アボカドのミモザサラダ りんご缶	ご飯、すまし汁 鶏肉の甘酢あんかけ 里芋の味噌煮 しる菜の辛子和え バナナ
1杯分 蛋白質 脂質 塩分 563 24.3 17.2 3.5	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 478 24.7 8.2 2.9	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 571 25.8 17.7 3.0	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 596 21.2 22.8 2.5	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 568 21.6 17.8 3.3	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 613 25.9 18.1 3.2
22 体力測定	23 天皇誕生日 体力測定	24 体力測定	25♡ 体力測定	26♡ 体力測定	27♡ 体力測定
ご飯、味噌汁 魚(サメ)のポテサラ焼き 切干大根の煮物 白菜と人参の梅風味和え りんご缶	ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜つみれの煮物 小松菜のきな粉ゴマ和え バナナ	ご飯、コンソメスープ ロールキャベツクリーム煮 スパゲティ和風ソテー カリフラワーのカレーピクルス パイン缶	ご飯、すまし汁 魚(シイラ)のピカタ 大根と人参の胡麻味噌煮 もやしの中華サラダ 胡柚子缶(夏みかん缶)	ご飯、すまし汁 鶏肉の磯辺焼き キャベツと厚揚げの炒め煮 春菊のクルミ和え 洋梨缶	★駅弁★(大分県) 鯖西京焼きごはん 貝だくさん汁 唐揚げ・肉団子・お浸し さつま芋甘露煮、ゼリー
1杯分 蛋白質 脂質 塩分 597 22.9 19.9 3.0	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 531 27.0 11.3 2.8	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 590 18.0 20.6 2.6	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 490 24.2 8.7 2.5	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 599 23.7 21.9 2.8	1杯分 蛋白質 脂質 塩分 583 22.4 13.7 3.2

栄養士のひとくちメモ

節分、縁起の良い食べもの

2021年は節分の日が例年と異なっており2月2日になります。
節分は旧暦では大晦日にあたるため、各地で節分に食べると縁起が良いとされている食べものがたくさんあります。

- ①恵方巻…関西発祥ですが最近では全国でみられるようになってきました。具は七福神にちなんで7種類とすることが多いようです。
- ②豆…全国的に炒り大豆をまいたり食べたりしていますが、北海道や千葉などの落花生の産地では落花生が使われることもあります。
- ③いわし…西日本では鬼がいわしの匂いを嫌うため、いわしを焼いて戸口にかけていたそうです。
- ④けんちん汁…関東の一部地域で建長寺発祥のけんちん汁を食べる風習があります。
- ⑤こんにやく…こんにやくは「腸の砂おろし」とも言われ、四国では大掃除の後に食べて体の中もきれいにしていただけです。
- ⑥そば…出雲や信州では、「節分そば」と言って大晦日にあたる節分にそばを食べていました。
- ⑦くじら…大きいものを食べると縁起が良いとされ、大きな幸せを願ったりしたそうです。

