

# 2月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月の「おまもりごはん」テーマは「便秘改善」です。                      食物繊維がとれるメニューになっています。                      食物繊維は体内には吸収されませんが、水分を吸収して便を増やします。便が増えると大腸が刺激され、排便がスムーズになります。また、ビフィズス菌などの善玉菌のえさとなり、腸内環境の改善にも役立つことが知られています。今回のメニューでは、ごはんに押し麦を混ぜるなど、普段の食事にも取り入れやすい工夫をしています。日本人は食物繊維が不足気味のため、積極的にとっていきましょう。</p>				1 ごはん みそ汁 鶏のうま塩焼き 厚揚げのピリ辛チャップルー ブロッコリーサラダ 果物	2 ごはん みそ汁 あじのネギ焼き さつま芋の甘煮 小松菜のおかか和え 果物	3 ≪節分≫ 恵方巻・いなり寿司 そば汁 茶碗蒸し海鮮あんかけ 昆布の和風和え 黒糖きなこプリン
				671kcal 2.6g	598kcal 2.7g	620kcal 3.1g
4 ごはん みそ汁 白身魚のトマトソース ブロッコリーコーンソテー マカロニサラダ 果物	5 ごはん みそ汁 チンジャオロースー じゃがいもの含め煮 じゃがいものしょうゆ和え 果物	6 ごはん みそ汁 とんかつ 麻婆春雨 人参と豆苗のツナサラダ 果物	7 ごはん みそ汁 たらしの生姜煮 人参の子炒り 白菜のわさび和え 果物	8 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ キャベツとカブの塩炒め さつまいものサラダ 果物	9 ごはん 中華スープ かに玉 きのことソテー いかと人参の和え物 果物	10 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 もやしの炒め物 春雨の中華和え 果物
693kcal 2.9g	695kcal 3.3g	698kcal 2.2g	554kcal 2.9g	661kcal 3.3g	538kcal 3.4g	691kcal 2.8g
11 ≪建国記念の日≫ 赤飯 粕汁 赤魚の春香蒸し かぶの柚子香和え 紅白ババロア	12 ごはん みそ汁 五目たまごやき じゃがいものきんぴら 和風サラダ 果物	13 ごはん みそ汁 白身魚のフライ 南瓜の煮物 もやしの和え物 果物	14 ごはん コンソメスープ 鶏のコーンクリーム煮 じゃがいもと絹揚げの炒め物 ブロッコリーと卵のサラダ 果物ゼリー	15 ごはん みそ汁 さばのさっぱり煮 五目煮 ほうれん草のお浸し 果物	16 ごはん みそ汁 かれいのみそ野菜焼き かぶとちくわの炒め煮 ビーンズサラダ 果物	17 ごはん みそ汁 親子煮 ピリ辛炒め マセドアンサラダ 果物
560kcal 2.1g	683kcal 2.3g	604kcal 2.8g	697kcal 2.7g	622kcal 3.0g	604kcal 2.5g	682kcal 2.9g
18 ごはん みそ汁 豚とニンニクの芽生姜焼き キムチ炒め 小松菜のごま和え 果物	19 ごはん みそ汁 チキンのトマト煮 きんぴらごぼう ブロッコリーの中華和え 果物	20 ≪おまもりごはん≫ 冬野菜のキーマカレー トマトたまスープ 温野菜サラダ ピーチ杏仁	21 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き さつまいもの煮物 春雨とカブの和え物 果物	22 ごはん コンソメスープ 赤魚の漬け焼き ミートボールの甘酢あんかけ カラアワの和風サラダ 果物	23 ≪天皇誕生日≫ 赤飯 温麺汁 さばのピリ辛みそかけ 春菊のお浸し ヨーグルトゼリー	24 ごはん みそ汁 酢鶏 野菜のスープ煮 ツナと胡瓜のサラダ 果物
602kcal 2.6g	566kcal 2.5g	680kcal 2.9g	596kcal 2.8g	644kcal 3.0g	657kcal 2.3g	697kcal 2.9g
25 ごはん みそ汁 牛肉と野菜のマヨ炒め 青梗菜のお浸し 海藻サラダ 果物	26 ごはん 中華スープ しゅうまい うま塩ソテー 春雨の中華和え 果物	27 ごはん みそ汁 白身魚のトマト焼き ひじきの炒め煮 水菜サラダ フルーツヨーグルト	28 ごはん みそ汁 肉じゃが ツナとキャベツのソテー 胡瓜の酢の物 果物	29 ごはん みそ汁 はんぺんフライ 菜の花のたまごソテー キムチ和え 果物ゼリー		
614kcal 2.3g	596kcal 3.4g	632kcal 2.8g	641kcal 3.0g	622kcal 3.3g		

