

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>2月の日本昔ばなし御膳は「ぶんぶく茶釜」をテーマにした献立です。 和尚さんからたぬきが化けた茶釜を譲り受けた古道具屋は、大切に扱ってくれば代わりに芸を見せるというたぬきの言葉に従い、綱渡り芸を見世物にして財を築きます。その後儲けの半分と茶釜をお寺におさめ、茶釜はお寺の宝になったというお話です。「ぶんぶく」という言葉は、福を分ける(分福)という意味とも、お湯が沸騰する音を表しているともいわれています。 今回のメニューは、全体的にたぬきが住む山をイメージしたものになっています。和風ミートローフにはひじきを入れて普段とは違った見た目に仕上げました。デザートはほうじ茶を使用したゼリーになります。ぶんぶく茶釜のお話を思い浮かべながらお楽しみください。</p>						1 ごはん みそ汁 鶏肉のうま塩焼き 厚揚げのピリ辛チャップルー ブロッコリーサラダ 果物
						648kcal 2.7g
2	3 ごはん みそ汁 あじのねぎ焼き さつまいもの甘煮 小松菜のおかか和え 果物	4 ごはん みそ汁 白身魚のトマトソース ブロッコリーのソテー マカロニサラダ 果物	5 ごはん さつまいもの汁 煮込みハンバーグ ジャガイモの含め煮 もやしのごま醤油和え 果物	6 ごはん みそ汁 とんかつ 春雨の塩煮 人参と豆苗のツナサラダ 果物	7 ごはん みそ汁 赤魚の生姜煮 こんにゃくの子炒り 白菜のわさび和え 果物	8 ごはん 花麩のすまし汁 チンジャオロースー キャベツとマカロニの塩炒め さつまいものサラダ 果物
						598kcal 2.8g
						666kcal 2.9g
						673kcal 3.4g
						780kcal 3.2g
						576kcal 2.8g
						693kcal 2.9g
9	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	11《建国記念の日》 赤飯 粕汁 赤魚のたまごサラダのせ 小松菜のハーブマスタード和え 果物	12 ごはん みそ汁 五目たまご焼き ジャガイモきんぴら 和風サラダ 果物	13 ごはん みそ汁 白身魚フライ 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 鶏肉のコーンクリーム煮 キャベツの炒め物 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 もやしのピリ辛炒め ほうれん草のお浸し 果物
						682kcal 3.1g
						559kcal 2.7g
						692kcal 2.3g
						599kcal 2.8g
						668kcal 2.5g
						628kcal 3.1g
16	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	18 ごはん みそ汁 豚肉のニラの芽生姜炒め 五目煮 小松菜のごま和え 果物	19《昔話 ぶんぶく茶釜》 生姜ピラフ 京豆腐のすまし仕立て 和風ミートローフ 山菜わさび ほうじ茶ゼリー	20 ごはん 中華スープ チキンのトマト煮 きんぴらごぼう ブロッコリーとササミの中華和え 果物	21 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き さつまいもの甘煮 春雨とわかめの和え物 果物	22 ごはん そうめん汁 たらの香草焼き ミートボールの甘酢あん カリフラワーの和風和え 果物ゼリー
						710kcal 2.9g
						573kcal 2.2g
						584kcal 2.7g
						634kcal 2.8g
						605kcal 2.8g
						582kcal 2.8g
23	24 ごはん みそ汁 酢鶏 野菜のスープ煮 胡瓜とツナのサラダ 果物	25 ごはん みそ汁 牛肉と野菜のマヨ炒め 青梗菜の煮浸し 海藻サラダ 果物	26 ごはん みそ汁 しゅうまいのサリかけ うま塩ソテー 春雨の中華和え 果物	27 ごはん みそ汁 白身魚のトマトソース焼き 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 ツキャブツソテー 胡瓜の酢の物 果物	
						696kcal 2.9g
						669kcal 3.2g
						645kcal 3.4g
						597kcal 2.0g
						642kcal 2.9g