

2月の献立表(平成31年)

平成30年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	節分とは・・・ 季節を分けるという意味で特に新年の始まりに近い立春には邪気が家に入り込まないように、豆をまき鬼を追い払う習わしがあります。焼いた鰯の頭を冬の葉に刺して戸口に置く風習も臭いや尖った物で邪気を追い払うものです。いわしはビタミンもカルシウムも豊富な栄養満点食材です			1 さば味噌煮 花形人参・小松菜の和え物 出汁巻き玉子 ささがききんぴらごぼう 大根としその実の漬物 味噌汁 588キロカロリー	2 鶏肉と野菜の甘酢あん ペンネのカレークリーム ポテトとウィンナー 茶碗蒸し・おかか佃煮 ツナとほうれん草の和え物 味噌汁 620キロカロリー
4 麻婆茄子 豆ひじき 筑前煮 かにかま入り玉子 野沢菜漬け 味噌汁 561キロカロリー	5 ますの漬け焼き 青菜ピーナツ和え 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツのコンソメ煮 若布と干し海老の当座 赤しそ大根・味噌汁 531キロカロリー	6 カレーライス ひじきの煮物 ツナサラダ デザート 福神漬 味噌汁 704キロカロリー	7 ぶり照焼き 南瓜の田舎煮・おくらのお浸し がんもと野菜の含め煮 ほうれん草と人参の煮浸し 蒸し鶏ごま和え 昆布の山椒風味・味噌汁 582キロカロリー	8 ふんわりかに玉 ビーフン チキンボールのトマトソース 片口いわし浅焼き 広島菜漬け 味噌汁 585キロカロリー	9 カレイの唐揚げ ほうれん草コーンバター 厚揚げと隠元の煮物 黒豆 切昆布煮 味噌汁 566キロカロリー
11 赤魚金山寺みそ焼き 蓮根の甘酢漬け さつま揚げと野菜の煮物 おくらのおかか和え マカロニサラダ・白菜漬け 味噌汁 515キロカロリー	12 トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 隠元のベーコン炒め 鶏肉のクリーム煮 わさび菜お浸し・しそ昆布 味噌汁 575キロカロリー	13 あじみりん焼き 湯葉入りちんげん菜 ごぼうと豚肉の柳川風 野菜のマリネ 華かまぼこ・おかか佃煮 味噌汁 503キロカロリー	14 ハッシュドビーフ 茶碗蒸し 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 焼うどん くり豆・まぐろ煮 味噌汁 549キロカロリー	15 白身魚フライ お豆と昆布の煮物 ジャガ芋と人参の煮物 かにかまサラダ 壬生菜漬け 味噌汁 626キロカロリー	16 豚肉と隠元の塩だれ炒め 小松菜のごま和え 青のり入り出汁巻き玉子 ツナマヨコーン はりはり漬け 味噌汁 629キロカロリー
18 厚揚げとそぼろの彩り炒め 野菜のおろし南蛮 蒸し鶏のごまだれ和え 小魚の佃煮 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 545キロカロリー	19 銀ひらす塩焼き 味付けいんげん スクランブルエッグ 茄子と挽肉の味噌炒め うぐいす豆・大根の紫芋酢 味噌汁 580キロカロリー	20 デミグラスソースハンバーグ ナポリタン・パンプキンサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 モロヘイヤの辛子和え 昆布ちりめん 味噌汁 583キロカロリー	21 えびカツ ポークビーンズ 鶏ごぼう ツナサラダ 野沢菜漬け 味噌汁 596キロカロリー	22 鶏肉のチーズクリームソース 茶碗蒸し ブロッコリーのトマトソース 枝豆とコーンの洋風煮 とろとろ玉子・おかか昆布 味噌汁 552キロカロリー	23 白糸だらの照焼き 花車かまぼこ さつま芋とりんごのサラダ 大葉入り豆腐団子 ほうれん草のごま和え 大根としその実の漬物・味噌汁 538キロカロリー
25 さば塩焼き ちんげん菜のお浸し 切干大根・あみ佃煮 鶏肉の玉子とじ ささがききんぴらごぼう 味噌汁 614キロカロリー	26 酢豚・茶碗蒸し 里芋の煮っころがし ブロッコリーのカニカマあんかけ 蒸し鶏のごま和え やわらか茎わかめ 味噌汁 519キロカロリー	27 さんまの生姜煮 蓮根そぼろ 五目揚げ豆腐 ツナとほうれん草の和え物 人参煮・しば漬け 味噌汁 634キロカロリー	28 ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参炒め ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ かにかま入り玉子 小魚の山椒風味・味噌汁 575キロカロリー	2月3日は 節分  	

※お断り 2月のおかずは宅配1・2・3からの取り寄せメニューとなっております。ご了承下さい。

2月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 水彩画 カラオケ グループリハビリ	2 麻雀 カラオケ グループリハビリ
ひな人形づくり			7 図書館外出	8 図書館外出	9 カラオケ
音楽療法 カラオケ	映画鑑賞 グループリハビリ	カラオケ グループリハビリ	映画鑑賞 グループリハビリ	カラオケ グループリハビリ	裁縫 グループリハビリ
リラックスの日 散髪・足湯・マッサージ などなど			14 カラオケ 裁縫 グループリハビリ	15 音楽療法 映画鑑賞 ハンドマッサージ	16 カラオケ 水彩画 グループリハビリ
18 書道 グループリハビリ	19 カラオケ グループリハビリ	20 ちぎり絵 グループリハビリ	21 水彩画 グループリハビリ	22 カラオケ グループリハビリ	23 書道 グループリハビリ
お買い物ツアー					
25 裁縫 ハンドマッサージ グループリハビリ	26 麻雀・将棋・碁 ハンドマッサージ グループリハビリ	27 カラオケ 書道 グループリハビリ	28 早春はつらつ カラオケ大会 3/2(土)まで3日間開催	 	