



栄養だより2月号

第20巻 第11号(通巻239号)
令和3年2月10日発行
社会福祉法人 明光会
特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課 中野 知佳・瀬古 真理保

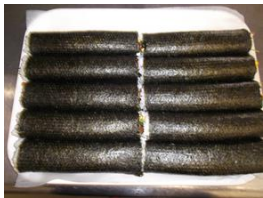
感染症に注意しましょう!

1年のうちで一番寒い時期になりました。皆様、体調はいかがでしょう。体温が下がると免疫力も低下するため風邪などの感染症にかかりやすくなります。また空気が乾燥するこの時期は、こまめな水分補給や室内の加湿と換気が大切です。しっかり体調管理を行い、この寒い冬を乗り越えて暖かい春を迎えましょう。

今月の行事食・お知らせ

- ◎ 2日・・・節分(恵方巻)
 - ◎ 16日・・・特養手づくりおやつ
 - ◎ 26日・・・ショート・デイ手づくりおやつ
 - ◎ 26日・・・駅弁(長野県塩尻駅)
- ※訪問時に栄養ケア計画へのご承認をいただいております。ご協力の程よろしくお願いたします。

2月のいちおし食! 節分(恵方巻)



〈お品書き〉

- ・恵方巻
- ・鰯の生姜煮
- ・ポテトサラダ
- ・キャベツの味噌汁
- ・福豆



2日(火)の昼食は、節分の日メニューで恵方巻でした。節分は、立春の前日にあたる日になるため124年ぶりに2月2日が節分の日となり、今年の方角は「南南東」でした。今年も皆様に福が訪れますように・・・。

〈1月の手づくりおやつ〉

特養「マシュマロおこし」

バターとマシュマロを溶かして、細かく砕いたコーンフレークと混ぜたら完成! 雷おこしの洋風バージョンのお菓子です♪

ショート・デイ「蒸しパン」

生地にはたたい粉を混ぜました。栄養価アップのおやつになりました♪



～大豆についての豆知識～

節分といえば、鬼を追い払い、福を呼び込むために豆まきをします。豆まきの豆、大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、栄養が豊富なため毎日の食事に取り入れたい食材です。

- 良質なたんぱく質を多く含み、コレステロールを下げる
- カルシウムが豊富で、丈夫な骨や歯をつくる
- 鉄分が多く含まれ、貧血予防に効果的
- 脳を活性化させて、記憶力や集中力を高める
- 生活習慣病や老化防止につながる



〈大豆からつくられる食品〉

豆腐、納豆、油揚げ、がんも、豆乳、みそ、しょうゆ、油

免疫力を高めて感染症予防!

免疫力を高めるためには、バランスの良い食事が基本です。ひとつの食材や栄養素に偏ることなく、多くの食材を摂りましょう。主食の炭水化物(ご飯など)、主菜にたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜にビタミンやミネラル(サラダや煮物など)を意識しましょう。

- ◎良質なたんぱく質を十分に摂る
 - ◎緑黄色野菜を積極的に食べる
 - ◎発酵食品と食物繊維で腸内環境を整える
 - ◎根菜類、芋類、生姜や香辛料などで体を温める
- 適度な運動をして、十分な睡眠をとりましょう!

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝		小豆粥 たこボール いりこ味噌 牛乳	たまご雑炊 うまい菜のソテー 漬物 牛乳	しめじ雑炊 オムレツ 鯛味噌 牛乳	ココアパン スープ仕立て 牛乳	小松菜雑炊 白菜の豆乳煮 梅びしお 牛乳	大根雑炊 だし巻き玉子 漬物 牛乳
昼		ご飯 焼き肉風 千草焼き ほうれん草の味噌汁 桃(缶)	恵方巻 鯛の生姜煮 ポテトサラダ キャベツの味噌汁	ご飯 チーズメンチカツ 高野豆腐の煮物 フロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 レモンチキン キャベツの煮物 絹厚揚げの味噌汁 洋ナシ(缶)	ご飯 あんかけ卵とじうどん 連根と鶏の炒り煮 うまい菜のパンパンサラダ	ご飯 高野豆腐の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 里芋の味噌汁 胡瓜の柚香漬け
おやつ		ミネラルゼリー(メロン) ココアワッフル	きなこプリン ロアヌ・ポターージュ	ムーンライト・レモネード 水ようかん	ヨーグルト ビスコ	ココアゼリー キャラメルパンケーキ	はちみつレモンゼリー もみじまんじゅう
夕		ご飯 ホキの香辛パン粉焼き 大根の炒め煮 カリフラワーのレモンサラダ にゅうめん	ご飯 豚の香味炒め かにシューマイ 白菜の豆乳和え えのきの味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 白菜と鶏の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 玉ねぎの味噌汁	ご飯 カレイの揚げ物 大根と鶏の塩煮 青梗菜の和え物 さつま芋の味噌汁	ご飯 回鍋肉 いか楸炒焼き もやしの味噌汁 みかん(缶)	ご飯 白身魚のソテー 絹厚揚げの煮物 しろなのたらこ和え 白菜の味噌汁
	7	8	9	10	11	12	13
朝	キャベツ雑炊 魚揚げの煮物 漬物 牛乳	きのこ雑炊 オムレツ 鯛味噌 牛乳	たまご雑炊 白菜の煮浸し 漬物 牛乳	お粥 洋風だし巻き のり佃煮 牛乳	ミルクパン ポトフ風スープ 牛乳	キャベツ雑炊 切干大根煮 金山寺味噌 牛乳	白菜雑炊 小松菜の炒め物 漬物 牛乳
昼	ご飯 鰯の照り焼き 切干大根の煮物 胡麻豆腐 じゃが芋の味噌汁	ご飯 クリームチキン 松風焼き しろなのピリ辛和え 大根の味噌汁	ご飯 筑前煮 大豆煮 キャベツの塩麹サラダ うまい菜の味噌汁	ご飯 キーマカレー フロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	ご飯 味噌おでん(愛知県) 白菜の塩だし炒め 野沢菜	二色丼 牛蒡と豚の炒り煮 白菜の味噌汁 洋ナシとパイ(缶)	ご飯 カツとじ 筍の炒り煮 しめじの味噌汁 漬物
おやつ	青りんごゼリー みたらし団子	オレンジゼリー 栗あんまんじゅう	ぶどうゼリー ヨーヒークリームパン	たんぱくゼリー(グレープ) ミニ今川焼き	黒糖水ようかん きんつば	フルーチェ パウンドケーキ	メロンゼリー ファンシーケーキ
夕	ご飯 肉団子の中華あん 牛蒡と揚げの炒め煮 カリフラワーのバジルサラダ 青梗菜の味噌汁	ご飯 豚と野菜の炒め物 がんもの煮物 スパサラダ 南瓜の味噌汁	ご飯 ホキのピカタ 大根と油揚げの炒め煮 中華サラダ じゃが芋の味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 蓮根の煮物 白菜の梅和え 豚汁	ご飯 豚のブルコギ風 えびシューマイ 中華スープ みかん(缶)	ご飯 白身魚のグリル ひじきの煮物 さつま芋サラダ おくら味噌汁	ご飯 鰯の若狭焼き 卵の花 もやしの塩麹ナムル ほうれん草の味噌汁
	14	15	16	17	18	19	20
朝	青菜雑炊 千草焼き 漬物 牛乳	ちりめん雑炊 大根の豆乳煮 もろみ味噌 牛乳	たまご雑炊 ペーじゃが 漬物 牛乳	茶粥 大豆煮 梅びしお 牛乳	紅茶蒸しパン ポタージュ 牛乳	大根雑炊 オムレツ のり佃煮 牛乳	青梗菜の雑炊 かにボール 漬物 牛乳
昼	ご飯 ハンバーグ キャベツの煮浸し さつま芋と金時のサラダ 大根の味噌汁	ご飯 ちゃんぽん 青梗菜の炒め煮 マンゴー(缶)	ご飯 ちらし寿司 蓮根の煮物 フロッコリーの塩だれ和え 大根の味噌汁	ご飯 豚の胡麻醤油炒め ふるふき大根 胡瓜の甘酢和え 若布の清汁	ご飯 焼鰯の南蛮漬け 南瓜のミルク煮 白菜のピリ辛和え じゃが芋の味噌汁	もぶり飯(広島県) 赤魚の西京焼き キャベツの炒め物 とろろ汁 白桃と黄桃(缶)	ご飯 鶏の柚子茶煮 うまい菜のじゃこ炒め ひじきマヨサラダ かきたま汁
おやつ	チョコプリン チョコケーキ	ヨーグルト マドレーヌ	鈴焼・レモネード 柿ミックスゼリー	コーヒーゼリー みるくまんじゅう	手作りプリン クリームコンフェ	ミネラルゼリー(ミルク) おしるこ	梅ゼリー 抹茶シフォンケーキ
夕	ご飯 鯖の味噌煮 肉金平 カリフラワーのレモンサラダ 白菜の清汁	ご飯 白身魚の揚げ浸し 金平牛蒡 アスパラの梅ドレサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 黒豆がんもの炊き合わせ 小松菜のソテー さつま芋の味噌汁 みかん(缶)	ご飯 白身魚のソテー 山羊の煮物 うまい菜の和え物 筍の味噌汁	ご飯 牛肉と大根の煮込み 豆腐の梅だれ キャベツの味噌汁 高菜漬け	ご飯 ミートローフ風 大豆煮 フロッコリーサラダ しろなの味噌汁	ご飯 鯖の南部焼き 白花豆中華炒め 白菜の味噌サラダ 大根の味噌汁
	21	22	23	24	25	26	27
朝	椎茸雑炊 磯巻き玉子 漬物 牛乳	たまご雑炊 ひじきの煮物 梅びしお 牛乳	しろな雑炊 だし巻き玉子 漬物 牛乳	白菜雑炊 豚の筑前煮風 のり佃煮 牛乳	クリームパン スープ仕立て 牛乳	たらこ雑炊 野菜ソテー 鯛味噌 牛乳	キャベツ雑炊 高野豆腐の煮物 漬物 牛乳
昼	ご飯 白身魚の香草焼き べっこう煮 コンソメスープ みかん(缶)	ご飯 チンジャオロース さつま芋の甘煮 カリフラワーのバジルサラダ 南瓜サラダ もやしの味噌汁	ご飯 ミートソースパグティ キャベツの炒め物 南瓜サラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚のフライ 枝豆の塩・バターソテー 大根の和風サラダ キャベツの味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け もやしの中華サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 駅弁(長野県塩尻駅) とりめし弁当 白菜の味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き 青梗菜の煮浸し 白菜の梅和え 粕汁
おやつ	梅ゼリー 雪の宿・ミルクコーヒー	黒胡麻水ようかん 薄皮まんじゅう	はちみつレモンゼリー ふんわり名人チーズもち	マンゴープリン ベリーパウンドケーキ	パームロール・エリーゼ・レモネード りんごゼリー	抹茶プリン 紫芋まんじゅう	コーヒーゼリー みるくまんじゅう
夕	ご飯 肉じゃが たこ楸炒焼き もずく酢 キャベツの味噌汁	ご飯 寄せ鍋 肉金平 黄桃とパイ(缶)	ご飯 鯖の照り焼き 切干大根煮 アスパラの塩麹サラダ 白菜の味噌汁	ご飯 鶏の梅風味焼き 蓮根の煮物 うまい菜の和え物 豆腐の味噌汁	ご飯 鯖の鳴門煮 青梗菜の炒め物 うまい菜のポン酢和え きのこの味噌汁	ご飯 カレイの田楽味噌 牛肉のしぐれ煮 たたき胡瓜 小松菜の清汁	ご飯 ハンバーグ もやしとツナの炒め物 若布の味噌汁 ヨーグルト 杏ソース
	28						
朝	青菜雑炊 金平牛蒡 漬物 牛乳						
昼	ご飯 鶏のオニオンソース煮 海老風味焼き キャベツの和え物 南瓜の味噌汁						
おやつ	ミネラルゼリー(チョコ) スイートポテト						
夕	ご飯 赤魚のあんかけ 里芋と豚の煮物 柚子生酢 絹厚揚げの味噌汁						

2月の献立表

発注等の都合により、献立が変更する場合があります。
ご了承ください。

特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課