



2024年2月お弁当献立表



月	火	水	木 1	金 2	土 3						
「2月シフォンケーキ販売 9日(金)・・・いちごシフォン・バナナロール 16日(金)・・・プレーンシフォン・紅茶シフォン 21日(水)・・・いちごシフォン・バナナロール 29日(木)・・・抹茶小豆シフォン・プレーンシフォン (全てクリーム有り) ※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。			生姜ごはん 天ぷら みつば入卵焼き 蕪の酢のもの 高野の炊合せ	ごはん 魚の幽庵焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 蓮根かき揚げ	ごはん 魚の塩焼き つくねと野菜の炊合せ 梅のり和え スパゲティサラダ 里芋の田楽	576kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2g	491kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.7g	499kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.4g			
5	6	7	8	9	10						
ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物	ごはん 鶏の焼き南蛮 ポテトサラダ 炊合せ(竹輪・大根) 煮豆 青菜ときこの和え物 卵焼き	ごはん 魚の煮つけ 野菜の磯辺揚げ ひじきと大豆煮 人参サラダ 炒おから	ごはん 魚のフライ なめたけのおろし和え 大根とごぼうの煮物 卵焼き 梅のり和え	ごはん 豚肉の香味炒め 春雨の中華和え えびチリ 大根の煮物 高野豆腐含め煮 さつま芋のプルーン煮	牛しぐれ煮飯 ほうれん草のお浸し 煮物(大根・竹輪) 煮卵	541kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.4g	603kcal 蛋白質 25.5g 食塩 2.6g	549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	542kcal 蛋白質 18.4g 食塩 1.4g	589kcal 蛋白質 24g 食塩 1.7g	618kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g
12	13	14	15	16	17						
ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが クラゲと胡瓜の和え物 マカロニサラダ 贅沢煮	ごはん 魚の竜田揚げ 青菜と鶏の海苔和え スパゲティサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋の甘煮	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ 千枚漬け ほうれん草のごま和え	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊合せ(南瓜・人参) 卵焼き	ごはん 魚の味噌煮 人参ピーナッツ和え 蕪の酢のもの 卵焼き 大根の煮物 えのき海苔	ごはん 魚の塩焼き 筑前煮 ごぼうサラダ 辛し和え えび春雨中華炒め 竹輪の天ぷら	558kcal 蛋白質 23.1g 食塩 2.3g	570kcal 蛋白質 21g 食塩 2g	531kcal 蛋白質 28.4g 食塩 2.6g	598kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.5g	556kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.5g	534kcal 蛋白質 26.5g 食塩 2.5g
19	20	21	22	23	24						
ごはん 豚肉のキャベツ巻き さつま芋サラダ 田舎煮 煮卵 ゆず白菜 きんぴら大豆	ごはん 牛焼き肉 えびサラダ ピーナッツ和え 炊合せ(里芋・厚揚げ) 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵	ごはん 魚の塩焼き 南瓜の煮物 蓮根のかき揚げ シューマイ ラバーツァイ	ごはん 揚魚のチリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 おかか和え 人参ラペ	ごはん すき焼風煮 きゅうりの酢のもの 卵焼き	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き 梅のり和え 田舎煮 えびマヨ しょうがの佃煮	586kcal 蛋白質 20.8g 食塩 4.2g	550kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.6g	532kcal 蛋白質 26.7g 食塩 2.2g	564kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.9g	582kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.5g	564kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2g
26	27	28	29								
ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ごはん 魚の西京焼き さつま芋の甘煮 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 蓮根のかき揚げ	ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き 高菜のごま油炒め そばいなり	ごはん 叉焼 ポテトサラダ 海鮮大焼売 五目ひじき煮 ロール白菜 ゆで卵			556kcal 蛋白質 24.3g 食塩 2g	578kcal 蛋白質 22.8g 食塩 3.2g	605kcal 蛋白質 25.1g 食塩 2.7g	602kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.9g		

※食材等の都合により、変更する事がございます。ご了承ください。

「塩の話①」

食えることを自給で賄うことが常であった時代は、ちょうど今時期の様な農閑期に備え、蓄えるというのがとても重要な事でした。

食品中の水分は「腐る」「傷む」ことに繋がるので、元々水分を多く含まない穀類や豆類をお日様や風の力で乾燥する。野菜や魚・肉類は塩や砂糖を使って脱水する等々、あらゆる方法で漬物、干し魚、ハム、ソーセージ、チーズ、竹輪等沢山の保存食が生まれました。

私の家は、沿岸に近いので、戦後の食糧の少ない時代には、海藻を乾かして天井裏で保存し雑炊に入れたとか、梅干し弁当の同級生と魚のへしこを交換して食べたとか、義父が懐かしそうに話します。

流通が発達し食べものを獲保する意識も薄れ、本来保存のために塩を多く使って作り出したこのような食品が、嗜好のための食べものとしての扱いになってしまっている傾向は誰にでもあると思います。

一膳の御飯を漬物一切だけで食べていた昔を思えば、他に沢山のおかずがあるのに、つついねとか御飯が見えない程のふりかけをかけるというのはやはり、食べ過ぎになりますね。

さてさて、今日の我が食卓は何であろうか！
 時にはこの様な眼をもって、眺めてみることも必要では...と思います。