



2025年2月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
2月シフォンケーキ販売日 7日(金)・・・バナナバナナ 13日(木)・・・プレーンシフォン、ココアシフォン 19日(水)・・・バナナバナナ 26日(水)・・・プレーンシフォン、抹茶小豆シフォン					1 生姜ごはん えびと野菜の天ぷら みつば入り卵焼き なます 高野豆腐の炊合せ I単位 - 573kcal 蛋白質 21.5g 食塩 1.9g
3	4	5	6	7	8
ごはん 鶏の唐揚げ 田舎煮 マカロニサラダ ゆで卵 さつま芋甘煮 I単位 - 591kcal 蛋白質 20g 食塩 2.3g	ごはん 魚の塩焼き 福袋煮(卵) ほうれん草のごま和え 蓮根かき揚げ きゅうりの酢の物 I単位 - 523kcal 蛋白質 24.1g 食塩 2.1g	ごはん 海鮮シューマイ 魚の塩焼き 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根とさつま揚げの煮物 I単位 - 521kcal 蛋白質 20.9g 食塩 2.2g	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ 根菜の炊合せ 煮豆 青菜ときのこの和え物 卵焼き I単位 - 543kcal 蛋白質 20.7g 食塩 2.9g	ごはん 魚の煮付 竹輪の磯辺揚げ 青菜ときのこの和え物 人参サラダ 炒りおから I単位 - 536kcal 蛋白質 21g 食塩 1.9g	ごはん 魚のフライ スパゲティサラダ 大根とごぼうの煮物 卵焼き 人参の梅のり和え I単位 - 592kcal 蛋白質 19.4g 食塩 1.7g
10	11	12	13	14	15
牛しぐれ煮弁当 青菜のお浸し 野菜の煮物 煮卵 I単位 - 618kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g	ごはん えびチリ 春雨の中華和え 大根と鶏の煮物 高野豆腐の含め煮 さつま芋のブルー煮 I単位 - 520kcal 蛋白質 22.1g 食塩 1.7g	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 I単位 - 558kcal 蛋白質 23.1g 食塩 2.3g	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草と鶏の海苔和え スパゲティサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮 I単位 - 592kcal 蛋白質 23.8g 食塩 2g	おにぎり ミニおでん 白菜のゆず風味漬物 フルーツ I単位 - 515kcal 蛋白質 26.2g 食塩 3.3g	ごはん チンジャオロース ほうれん草の辛子和え 竹輪の磯辺揚げ 卵焼き 煮豆 I単位 - 612kcal 蛋白質 21.1g 食塩 1.9g
17	18	19	20	21	22
ごはん えびと野菜の天ぷら 筑前煮 ごぼうサラダ 青菜の辛し和え 春雨中華炒め I単位 - 589kcal 蛋白質 20.6g 食塩 2.3g	ごはん 魚の味噌煮 ポテトサラダ 白菜のごま酢和え 卵焼き 贅沢煮 I単位 - 584kcal 蛋白質 22g 食塩 2.7g	ごはん 豚生姜焼き さつま芋サラダ 田舎煮 煮卵 ゆず風味白菜の漬物 きんぴら大豆 I単位 - 577kcal 蛋白質 21.1g 食塩 3.5g	ごはん 牛焼き肉 えびサラダ ほうれん草の ピーナッツ和え 野菜と厚揚げの炊合せ ゆで卵 I単位 - 513kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.2g	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のバター煮 かき揚げ シューマイ ラバーツアイ I単位 - 511kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2g	ごはん 揚げ魚のチリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え 人参ラペ I単位 - 564kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.9g
24	25	26	27	28	
ごはん 鶏のしんじょ揚げ なます ほうれん草の辛子和え 煮卵 南瓜煮 I単位 - 538kcal 蛋白質 20.6g 食塩 2g	ごはん すき焼き煮 きゅうりの酢の物 卵焼き I単位 - 621kcal 蛋白質 21.4g 食塩 2.6g	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ゆで卵 煮豆 白菜のお浸し I単位 - 537kcal 蛋白質 19.9g 食塩 1g	ごはん 魚の照焼き 南瓜のバター煮 炒りおから 青菜の和え物 かき揚げ 大豆とじゃこの佃煮 I単位 - 519kcal 蛋白質 22.6g 食塩 1.4g	ごはん 魚の南蛮漬け ほうれん草のごま和え ゆで卵 大豆とじゃがいもの マッシュサラダ ひじき煮 I単位 - 548kcal 蛋白質 25.1g 食塩 2g	※食材の都合等により 内容変更する場合がございます。 ご了承ください。

卵の話

卵と言って思い出す、子どもの頃のお話です。

登校前に幼馴染のおうちに行くと、100歳になるという大きいおじいちゃんが毎朝、落とし卵のお味噌汁を食べておられました。一人で卵1つ入ったお味噌汁を食べられるなんてその頃の私にはとても贅沢でうらやましかったものでした。

もう一つは卵の採取。夕方少し暇そうにしていると、祖母に鶏小屋に行って卵を採ってくるようによく言いつけられました。これが本当に嫌な仕事でした。自分の失敗で鶏を逃がしてしまったらどうしようという不安と、小屋に入ると鶏が大騒ぎをしてつついてくる。卵は容易に採れないし、怖い・・・

先日、カーサホールでこんな話をしていたら、あるご利用者が、自分は棒の先にスプーンのようなものを縛り付けた道具を作って採取していた。テレビで庭に鶏が飼ってあって生み落してある卵を拾うというシーンを見ることがありますが、あれはどうも私には本当の事とは思えません。きっとみんなそれぞれ苦労して手に入れていたのだと思います。

栄養学を初めて習った頃先生が、「卵は良質なたんぱくで構成されていて消化吸收のよい完全食品です。」と話されましたが、確かに卵はとても効率の良い蛋白源でありながら、手をかけてもかけなくてもおいしく食べることができますし、腐りにくいという利点もありますね。

卵は一日1つまでと言われた時代もありますが、肉も魚もないような日は毎食ごとに1つずつ食べても大丈夫です。生卵を備えるもよし、何となく調理が億劫な時などのために、お惣菜コーナーのだし巻き卵や温泉卵、茶碗蒸しなどもおすすめです。

少し柔らかめの茹で卵にして、しょうゆ漬けにするのもよいですね。分量は卵4個に対して、水大さじ2杯、砂糖小さじ2杯、しょうゆ大さじ3杯です。調味料とむいた卵をビニール袋に入れて口を縛り、半日位漬けておいてから食べます。

茹で卵を作る時は、熱湯を沸かした中へ卵を入れて茹でます。半熟なら8分位、硬めなら12分位で出来上がります。お湯の中に卵を入れる際には卵の尖っていない方を上に向けてくると回してから入れると茹でている間に割れにくく剥き易いように思います。

そうそう、食べる時には鶏のお母さんにお礼の気持ちを充分持つことも大切ですね。

管理栄養士 岡崎 典子

