



2026年2月お弁当献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 鶏唐揚げ ポテトサラダ きんぴらごぼう チンゲン菜のナムル だし巻き卵 E1001 - 574kcal 蛋白質 16.9g 炭水化物計 60.6g 食塩 1.4g	ごはん あじの竜田揚げ 田舎煮 マカロニサラダ ゆで卵 さつま芋甘煮 E1001 - 569kcal 蛋白質 19.1g 炭水化物計 74g 食塩 2.1g	ごはん プルコギ コーンのかき揚げ だし巻き卵 ほうれん草のお浸し なすの田楽 E1001 - 585kcal 蛋白質 18.6g 炭水化物計 64.9g 食塩 1.6g	ごはん 鮭の西京焼き 牛肉の甘辛煮 スパゲティサラダ ほうれん草と きのこの和え物 E1001 - 600kcal 蛋白質 24g 炭水化物計 60.7g 食塩 2.3g	ごはん 豚肉の香味炒め えびサラダ 人参ピーナッツ和え 厚揚げの煮物 煮卵 E1001 - 557kcal 蛋白質 19.4g 炭水化物計 58.3g 食塩 1.4g	ごはん さばの幽庵焼き かき揚げ さつま芋サラダ ほうれん草ごま和え 煮豆 E1001 - 564kcal 蛋白質 18.6g 炭水化物計 67.1g 食塩 1.4g
9	10	11	12	13	14
ごはん 鮭塩焼き だし巻き卵 高野豆腐含め煮 ほうれん草のお浸し E1001 - 503kcal 蛋白質 24.1g 炭水化物計 57.2g 食塩 1.9g	ごはん えびと野菜天ぷら 焼き豆腐の煮物 白菜漬物ゆず風味 E1001 - 544kcal 蛋白質 18.6g 炭水化物計 69.3g 食塩 0.9g	ごはん あじの南蛮漬け ほうれん草辛子和え だし巻き卵 マッシュポテト きんぴらごぼう E1001 - 575kcal 蛋白質 18.9g 炭水化物計 63.7g 食塩 1.9g	ごはん 牛焼き肉 人参ピーナッツ和え 里芋と厚揚げ煮物 ゆで卵 E1001 - 594kcal 蛋白質 18.7g 炭水化物計 60.3g 食塩 1.4g	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の和え物 炒りおから 南瓜バター煮 スパゲティサラダ E1001 - 511kcal 蛋白質 19.1g 炭水化物計 63.9g 食塩 1.8g	五目寿司 にしん姿煮 えびのかき揚げ だし巻き卵 E1001 - 544kcal 蛋白質 20.2g 炭水化物計 70g 食塩 2.4g
16	17	18	19	20	21
ごはん ハンバーグ ポテトサラダ きんぴらごぼう 春菊のごま和え だし巻き卵 E1001 - 565kcal 蛋白質 18.9g 炭水化物計 61.6g 食塩 1.5g	ごはん カレイフライ コールスローサラダ じゃが芋煮 海鮮シュウマイ 煮豆 E1001 - 583kcal 蛋白質 16.6g 炭水化物計 64.1g 食塩 1g	ごはん タンドリーチキン ゆで卵 マッシュポテト 田舎煮 ごぼうサラダ E1001 - 515kcal 蛋白質 20.9g 炭水化物計 65.2g 食塩 1.9g	ごはん 赤魚煮付け ほうれん草のお浸し えびマヨ 中華風酢の物 南瓜煮物 E1001 - 504kcal 蛋白質 24.1g 炭水化物計 69.9g 食塩 1.3g	ごはん 鶏の照焼き 野菜の中華和え さつま芋レモン煮 ひじきと大豆煮 ゆで卵 E1001 - 517kcal 蛋白質 20.6g 炭水化物計 68.6g 食塩 1.7g	ごはん チキンカツ だし巻き卵 ほうれん草ピーナッツ和え 五目煮豆 春雨の中華和え E1001 - 565kcal 蛋白質 19.7g 炭水化物計 65.5g 食塩 1.4g
23	24	25	26	27	28
ごはん さばの竜田揚げ 杓のつとと鶏の海苔和え スパゲティサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮 E1001 - 567kcal 蛋白質 20.1g 炭水化物計 74.2g 食塩 2g	ごはん 鶏しそ天 ゆで卵 ほうれん草の ピーナッツ和え 五目煮豆 春雨の中華和え E1001 - 557kcal 蛋白質 18.7g 炭水化物計 62.3g 食塩 1.1g	ごはん カレイの マヨネーズ焼き 筑前煮 出し巻き卵 スパゲティナポリタン ほうれん草のお浸し E1001 - 598kcal 蛋白質 21.6g 炭水化物計 65.9g 食塩 1.6g	そぼろ弁当 マカロニサラダ 里芋の煮物 ほうれん草のごま和え E1001 - 534kcal 蛋白質 19.5g 炭水化物計 76.3g 食塩 1.4g	ごはん 鯖の塩こうじ焼き だし巻き卵 がんもの大根煮物 ごぼうサラダ 春菊ごま和え E1001 - 539kcal 蛋白質 22.2g 炭水化物計 60.2g 食塩 2.1g	ごはん ハンバーグ きゅうりの中華和え さつまいもレモン煮 五目煮豆 ゆで卵 E1001 - 524kcal 蛋白質 18.6g 炭水化物計 72g 食塩 1.6g

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

「郷土の食事」 その1



昨年の12月は南へ北へと出かけなくてはならず、年末どころではない忙しさだったのだが、行った先で思わぬご馳走をいただいた。

一つ目は熊本に孫のお宮参りに行った際のこと。

娘の義姉のお姑さんという方がお赤飯を蒸してくださり、それと一緒に届けられたお煮め。重箱の中に、蓮根、手作りこんにやく、椎茸、木耳、厚揚げ、薄揚げ、干し筍がきっちり詰まっていた。勿論一つ、一つ、別々に炊かれたもので、どれをとっても作り慣れた整った味だった。

もう一つ、そのお祝いの席に馬筋を生姜煮にしたものが用意されていた。見るのも食べるのも初めてで、つつい性分が出てしまい、根掘り葉掘りと作り方を尋ねていると、翌日娘たちがお肉屋さん連れて行って、馬筋というものを手にいれることが出来た。

熊本は、馬刺しで有名だが、スーパーにもお肉屋さんにも、この辺りでの牛肉のように、馬肉の様々な部位が売られていて、それを活用した食べ方があるようだった。食べるという事だけではなく、祭礼が近づくと馬が化粧衣をつけて一戸一戸の家を回るという風習などもあるらしい。馬という生き物の存在が位置づいた暮らしがあったのだろうと想像した。

私が生まれた丹後では、鯖のでんぶをのせた散らし寿司がハレの日のご馳走だった。農作業が一段落する6月や11月には、ゴボウの葉やうるちの玄米粉を使った「ゆるご餅」というものを祖母がごそとしながら作っていた記憶もある。但馬の海辺に嫁いで、魚のじゃうとか、蛇目の佃煮とか聞いたことのないお料理にも出くわした。

農文協から都道府県別の食文化を綴った写真付きの本が出ていて、一冊ずつ読み漁ろうと図書館通いをしたのだけど、「素材の違いはあっても結局昔はどこでも煮めか！」と、ちょっと期待外れな気持ちになって、途中で止めてしまったことが若い頃にあった。今回、あのお煮めをいただいたことで、土地の食事というものは、家庭の中に繋がっているもので、他の土地の食事を食べて身に落とすことで、成程、「あれが私の」「これがこの人たちの」暮らしぶりなのだと思えるのだと、ようやくあの本の意図したことを知ることができた気がした。

地味で、食べる人の歓声が上がるようなものではない、白黒みたいな料理をごまかさずこつこつ作り続けることは辛抱のいる事だけど、自分の芯にもちゃんとおいておかなきゃいけないなと思った。

～つづく～

管理栄養士 岡崎 典子

ケーキ販売日

12(木)・・・プレーンシフォン、ココアシフォン

18(水)・・・ばななばなな

※内容は変更になる場合がございます。

ご了承ください。

夕食弁当と一緒に配達させていただきます。

ご希望の場合は3日前までにお知らせください。

医療法人社団 井上医院デイケアセンター Casa

TEL 079-664-0124