



# 2月のお献立



山県グリーンポートデイケアセンター

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
昼食	ごはん 豆腐ステーキ野菜あんかけ 切干大根の煮物 胡瓜と鶏肉の梅肉和え 里芋の味噌汁	ごはん <b>選べるおかず</b> じゃが芋の炒め煮 白菜の生姜和え 玉ねぎの味噌汁	 節分御膳	ごはん 豚肉のしぐれ煮 二色お浸し ブロッコリー炒め キャベツの味噌汁	五目ごはん 五目中華そば 浅漬け みかん	<b>松花堂弁当</b>
間食	<b>選べるおやつ</b> 飲み物	ワッフル 紅茶	節分ボーロ 生姜湯	カスタードケーキ レモンティー	いちごゼリー	大島まんじゅう ほうじ茶
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ごはん 八宝菜 焼きビーフン 中華スープ バナナ	わかめごはん きしめん 炒り豆腐 ヨーグルト	ごはん 揚げ出し豆腐肉みそがけ イカとブロッコリーのソテー フルーツカクテル もやしのすまし汁	ごはん 鮭の利休焼き 炒り豆腐 胡瓜の酢の物 ふの味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ いんげんの煮物 白菜のごま和え コーンスープ	ごはん あじの生姜煮 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のわさび和え すまし汁
間食	田舎まんじゅう ほうじ茶	プリン	マーブルケーキ 紅茶	あずき寒天 しるこサンド	かるかんまんじゅう 玄米茶	ヨーグルト ウエハース
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごはん <b>選べるおかず</b> 里芋の煮付け もやしのゆかり和え とろろ昆布汁	ハヤシライス 海草サラダ ミニオムレツ ヨーグルト	ごはん さけのカレームニエル 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ コンソメスープ	ごはん <b>選べるおかず</b> 高野豆腐の煮物 菜花のごま和え そうめん汁	ごはん フライの盛り合わせ コーンサラダ ミネストローネ いよかん	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草と卵のソテー 胡瓜の酢の物 コーンポタージュ
間食	ワッフル コーヒー牛乳	バナナカステラ ミルクティー	酒まんじゅう 玄米茶	ミルクケーキ りんごジュース	原宿ドック コーヒー牛乳	黒糖まんじゅう ほうじ茶
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん 白身魚のかぶら蒸し 糸こんの田舎煮 さつまいもの味噌汁 みかん	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め 南瓜の旨煮 チンゲンサイの辛子和え 湯葉のすまし汁	ごはん さわらの山椒焼き カリフラワーのくず煮 青菜の生姜和え キャベツの味噌汁	小ごはん 焼きそば かに焼売 豆腐の中華スープ アロエフルーツポンチ	ごはん <b>選べるおかず</b> さつまいもサラダ きのこスープ オレンジ	炒飯 春巻き 春雨サラダ ワンタンスープ
間食	もなか ほうじ茶	<b>選べるおやつ</b> 飲み物	シフォンケーキ 紅茶	味噌まんじゅう 玄米茶	ココアプリン	焼きプリンタルト ミルクティー
昼食						
間食						

# 選べる おかず メニュー

2日 火曜日

A:ぶりの照り煮

B:炒り鶏

15日 月曜日

A:ちゃんこ鍋風

B:味噌田楽

18日 木曜日

A:鶏大根

B:ぶりの照り煮

26日 月曜日

A:鶏肉のトマト煮

B:カレイのおろし煮

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

## ユータの話 その④ ~ 食事のバランス ~

「食事バランスガイド」や特定保健用食品のパッケージには「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」と記載義務があるように、バランスの良い食事を摂ることを勧める運動が増えてきました。では、なぜバランスの良い食事を摂ることが大切なのでしょう。それは、ヒトの体を作っている材料（筋肉、血、内臓、骨、脂肪など）の割合がある程度決められているからです。材料の過不足はそのまま病気の発症・原因につながると考えられています。また、ほとんどの人はその材料を全て口からしか入れら（食べら）れないのです。ですので、食事のバランスは重要なこととなります。

しかし、バランスのよい食事というのは何なのか。堅苦しくご理解頂けないことや、誤解があるのも現実です。そのことは私や他の栄養士などにじっくりご相談ください。事実、個人差もあります。今では遺伝子レベルの研究も進んでいます。私が大切だと思うことは、何十年も続けてきた食習慣で今の体ができていること。そして、これからも作っていくことです。食べ物が変わるということは、体を作る材料が変わること。すなわち、体のバランスが変わっていくということです。次回は「食事と運動」についてちょっと一言を。