

# 2月のお献立

山県グリーンポートデイケアセンター

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
赤飯 ワカメスープ 鶏肉の甘酢煮 焼きビーフン りんごの赤ワイン煮	ごはん なめこ汁 <b>選べるおかず</b> 金平ごぼう パイナップル	恵方巻き いわしつみれ汁 五目豆煮 いちご	たぬきそば ゆかりごはん 炒り鶏 みかん缶	ごはん かき玉汁 豚肉のくわ焼き 春雨サラダ 杏仁豆腐	ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ キャベツサラダ バナナ
栗もなか ほうじ茶	カスタードケーキ ミルクティー	たまごボーロ 玄米茶	プリン	ベビーシュー レモンティー	肉まん ほうじ茶
8日	9日	10日	11日	12日	13日
長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 フルーツポンチ	豚丼 大根の味噌汁 菜花のわさび和え 黄桃缶	ごはん 吸い物 鯖の南部焼き さつま芋のレモン煮 みかん	ごはん じゃが芋の味噌汁 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ フルーチェ	ごはん 厚揚げの味噌汁 <b>選べるおかず</b> 大根の青じそ和え パイナップル	ごはん ワカメスープ かに玉あなかけ オーロラサラダ バナナ
マープルケーキ カフェオレ	小田巻 玄米茶	ぶどうゼリー	パウムクレーン ミルクティー	カスタラ ほうじ茶	抹茶まんじゅう 玄米茶
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ドライカレー コンソメスープ ハートのココロクック フルーツカクテル	ごはん かぶのポトフ いんげんソテー 卵サラダ ヨーグルト和え	ごはん すまし汁 味噌おでん 茄子の青じそ和え みかん	ごはん クリームシチュー エビカツ パイナップル	味噌煮込みうどん ごはん 金平蓮根 黄桃缶	<b>松花堂弁当</b> ごはん・わかめの味噌汁 タラのかぶら煮し 青梗菜の生姜和え マカロニサラダ・バナナ
チョコケーキ レモンティー	ホットケーキ カフェオレ	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	シフォンケーキ レモンティー	小倉パン ほうじ茶	マドレーヌ ミルクティー
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 吸い物 鯖のつけ焼き 金平ごぼう パイナップル	カレー南蛮 ごはん えんどうの山椒炒め 黄桃缶	<b>散らし寿司</b> すまし汁 天ぷら盛り合わせ みかん	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 二色なます フルーチェ	ハヤシライス カニクリームフライ コーンと胡瓜のサラダ フルーツカクテル	ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の照り焼き 菜花のごまマヨネーズ和え りんごのコンポート
たい焼き 玄米茶	フルーツケーキ レモンティー	ロールケーキ カフェオレ	紫芋まんじゅう ほうじ茶	プリン	クリームコンフェ ミルクティー
29日					
ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 厚揚げの煮物 みかん缶 たこ焼き 玄米茶					

平成28年

## 選べる おかず メニュー

2日 火曜日

A: ぶりの照り焼き  
B: すき焼き

12日 金曜日

A: 牛肉のしぐれ煮  
B: スズキの幽庵焼き

25日 木曜日

A: 鶏肉のマヨネーズ焼き  
B: ぶりの照り焼き

29日 月曜日

A: 豚肉の味噌焼き  
B: 鮭の和風ソースがけ

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。

### 7か月の話 その三十二 ~2月の様々な行事~

暖かい日が続いていましたが、ようやく雪が降り冬本番となりました。急な温度変化に風邪をみなさんひかないよう注意してください。さて2月は節分にバレンタインデーなど様々な行事があります。今回は2月の様々な行事についてご紹介致します。

【3日：節分】  
節分の豆まきは、季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、その邪気を追い払う儀式として行われたのだそうです。なぜ「豆」をまくのかというと、昔から穀物や果実には「邪気を払う霊力」があるとされており、当初は豆だけではなくお米や麦などもまいていたそうです。節分の際に食べる恵方巻きは、福を巻き込むという意味と、縁を切らないという意味が込められ、恵方に向かって巻き寿司を丸かぶりするようになりました。願い事をしながら食べるのですが、しゃべると運が逃げてしまうので食べ終わるまではしゃべってはいけないと言われていました。今年の恵方は「南南東」です。

【14日：バレンタインデー】  
キリスト教の司祭であるヴァレンチノ（バレンタイン）司祭が処刑された日で、司祭が「愛の守護神」と呼ばれていたことから14日は愛する人に贈り物をする習慣が欧米やイギリスで始まり、日本ではチョコレート贈る習慣となっていますが、海外では花束を贈るそうです。

【29日：うるう年】  
地球は、1年をかけて太陽の周りを回っています。1年といっても、ちょうど365日ではありません。正確に言うと365.2422日となり、4年に1度は1日を加えないと季節がずれていくことになり、このずれを調整するために2月29日が設けられました。

★お知らせ★  
2月3日(火)・・・恵方巻き  
2月15日(月)・・・バレンタインメニュー  
2月17日(月)～22日(土)・・・冬のあったか週間  
2月24日(水)・・・ひな祭り会