

# 2月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
昼食			赤飯 すまし汁 <b>選べるおかず</b> 京あわせの煮付け みかん缶	カレー南蛮 ごはん えんどうの山椒炒め 黄桃缶	恵方巻き いわしつみれ汁 五目豆煮 いちご	ごはん すまし汁 鶏肉の照り煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草のマヨネーズ和え
間食			ぶどうゼリー	もなか ほうじ茶	たまごボーロ 玄米茶	ホットケーキ レモンティー
6日	7日	8日	9日	10日	11日	
昼食	ねぎとろ丼 とろろ昆布汁 厚揚げの煮物 バナナ	山菜そば ゆかりごはん 信田煮 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 赤魚のおろし煮 さつま芋のレモン煮 フルーツカクテル	ごはん かき玉汁 <b>選べるおかず</b> 五目揚げ豆腐煮 みかん缶	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 胡瓜のびり辛和え フルーチェ	ごはん ワカメスープ 青椒肉絲 小松菜のナムル パイナップル
間食	マーブルケーキ ミルクティー	焼きプリンタルト カフェオレ	小田巻 ほうじ茶	どら焼き 玄米茶	ドーナツ レモンティー	ベビースー ミルクティー
13日	14日	15日	16日	17日	18日	
昼食	ごはん クリームシチュー エビカツ 黄桃缶	 ドライカレー コンソメスープ ハートのコロッケ フルーツカクテル	味噌煮込みうどん ごはん 金平ごぼう パイナップル	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 黄桃缶	<b>松花堂弁当</b> ごはん・わかめの味噌汁 タラののぶら蒸し 青梗菜の生姜炒め がんもどきの煮付け・バナナ
間食	たこ焼き ほうじ茶	チョコケーキ ミルクティー	プリン	たい焼き 玄米茶	小倉パン ほうじ茶	ワッフル カフェオレ
20日	21日	22日	23日	24日	25日	
昼食	豚丼 キャベツの味噌汁 里芋の煮付け バナナ	ごはん かき玉汁 <b>選べるおかず</b> 金平れんこん みかん缶	 ちらし寿司 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ フルーツカクテル	ごはん わかめの味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 菜花の辛子和え パイナップル	長崎ちゃんぽん ごはん 焼き焼売 黄桃缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 牛肉の和風焼き 長芋の短冊 りんごのコンポート
間食	ミルクケーキ レモンティー	オレンジゼリー	もみじまんじゅう 玄米茶	抹茶プリン	あんまん ほうじ茶	レモンケーキ ミルクティー
27日	28日					
昼食	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 里芋味噌かけ フルーツカクテル	ハヤシライス コーンクリームフライ 南瓜サラダ みかん				
間食	マドレーヌ カフェオレ	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース				

平成29年

## 選べる おかず メニュー

<p>1日 水曜日</p> <p>A：鯖の南部焼き</p> <p>B：和風ハンバーグ</p>	<p>9日 木曜日</p> <p>A：鶏肉の生姜煮</p> <p>B：鯖の中華あんかけ</p>	<p>21日 火曜日</p> <p>A：鮭の幽庵焼き</p> <p>B：豚肉の八幡巻き</p>	<p>27日 月曜日</p> <p>A：ぶりの照り焼き</p> <p>B：鶏肉の竜田揚げ</p>
--	---	---	--

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10話 その十四 ~チョコレート~

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、14日はバレンタインデーがあります。日本人が1年間に消費するチョコレートの約25%がバレンタインで消費されているといわれています。今回はチョコレートについてご紹介します。

### 《チョコレートの由来》

チョコレートの語源はメキシコで「苦い水」という意味の「ショコラトル」だといわれています。ショコラトルは、メキシコ原住民の間で薬用飲料として飲まれていた香辛料を入れた飲み物でした。

### 《菓だったチョコレート》

チョコレートが伝えられた16世紀頃のヨーロッパでは滋養強壮、疲労回復、長寿などの効果が伝えられていたといわれており、その効果は100以上も記されていたといわれています。チョコレートの原料であるカカオ豆には貨幣としての価値もあったそうです。

### 《チョコレートの栄養》

チョコレートというと「甘い」「お菓子」という印象がありますが、菓として重宝されていたことからわかるように、体に嬉しい成分が含まれています。

ポリフェノール：ポリフェノールは植物に含まれている渋みや苦み、色素の成分のことで、カカオのポリフェノールは特にコレステロールの酸化を防いで動脈硬化などの生活習慣の予防に効果的といわれています。

テオブロミン：集中力や記憶力、思考力を高めてくれる効果があります。カフェインと同じ覚醒効果もありますが、カフェインよりも穏やかに作用します。

### ☆お知らせ☆

- 2月3日(金)・・・恵方巻き
- 2月14日(火)・・・バレンタインメニュー
- 2月13日(月)～18日(土)・・・冬のあったか週間
- 2月22日(水)・・・ひな祭り会