

2月号

給食だより

お正月のカード



1月の行事食

元日 1月1日 (日)



～献立～

朝食

- ・雑煮
- ・おせち盛り合わせ
(伊達巻き, 蒲鉾, 有頭海老, 黒豆)
- ・なます ・ハミン



～献立～

昼食

- ・かに飯
- ・すまし汁
- ・ブリの西京焼き
- ・春菊と桜エビの和物
- ・フルーツポンチ



～献立～

夕食

- ・米飯
- ・豚の角煮
- ・茶碗蒸し
- ・かぶのしそ和え
- ・冬みかん

元日には、3食行事食を提供しました。朝食は、お正月には定番の雑煮やおせちの盛り合わせ、昼食にはかに飯、夕食には柔らかく煮込んだ豚の角煮を提供しました。朝食時に添えたカードは、開くと富士山が立体的に飛び出る仕掛けとなっています。入院されている患者様の、回復への願いを込めて、栄養科でひとつひとつ手作りしました。

正月 1月2日 (月)



～献立～

朝食

- ・雑煮
- ・ごぼう金平
- ・野菜しんじょう
- ・とびっこ和え
- ・きんとん ・牛乳



～献立～

昼食

- ・米飯
- ・紅白そうめん汁
- ・天ぷら盛り合せ
- ・白菜なめたけ和え
- ・水ようかん



～献立～

夕食

- ・赤飯
- ・マスの幽庵焼き
- ・旨煮
- ・味噌マヨ和え

1月2日も3食行事食を提供しました。雑煮は、前日の雑煮と具材を替えて、飽きないよう工夫しています。昼食の天ぷらは、海老、きす、なす、サツマイモ、ピーマンの盛り合せです。夕食は、お祝い事によく食べられる、赤飯を提供しました。

1月の行事食

七草の日 1月7日（土）



～献立～

- ・七草粥
- ・味噌汁
- ・炒り豆腐
- ・キャベツチーズおかか和え
- ・牛乳



1月7日は人日の節句と呼ばれ、五節句のひとつです。もともと、七種の野菜を入れた汁物を食べ、無病息災を願う習慣がありました。現在では、春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）を入れた、七草がゆを食べる風習となり、正月の祝い酒やごちそうにより弱った胃を回復させるために食べるとも言われています。

1月の食育の日

1月19日（木）



～献立～

- ・米飯
- ・鶏のキノコクリームソース
- ・インゲンとさつま揚げの炒め
- ・レタスサラダ



～地場食材～

- ・鶏肉 網走管内
- ・しめじ 苫小牧
- ・まいたけ 中標津
- ・しいたけ 愛別

キノコとクリームソースは相性が良く、キノコのうまみが引き立ちます。

1月27日（金）



～献立～

- ・米飯
- ・豚のごま味噌焼き
- ・南瓜の煮物
- ・紫玉葱のおかか和え

～地場食材～

- ・豚肩ロース 上川管内
- ・紫玉葱 北見



紫玉葱には、白玉葱の栄養にプラスして、アントシアニンが豊富に含まれます。

2月の行事食・食育の日予定

2月3日（金）
節分

2月8日（水）
食育の日

2月27日（月）
食育の日