

	2月1日(金)	2月2日(土)	2月3日(日)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)
朝食	北海道ミルク ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	イエローロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール スパゲティサラダ フルーツ ヨーグルト	あんぱん チンゲン菜の 煮浸し フルーツ ヨーグルト	ショコラロール ソテー フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク サラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	440	450	397	402	378	399	375
昼食	ご飯 変わり柳川風煮 大根のゆず 風味炒め ほうれん草の ピーナツ和え みそ汁	ご飯 鶏肉のから揚げ 甘酢だれ きのこソテー カリフラワーのサラダ みそ汁	ご飯 メバルの煮つけ 小松菜の煮浸し おからサラダ すまし汁	◎節分◎ 巻き寿司 押し寿司 炊き合わせ 菜の花の 辛子和え 赤だし	ご飯 ホイコーロ しゅうまい ナムル たまごスープ	◎味めぐり (北海道)◎ ご飯 石狩鍋風(鮭) 大豆サラダ 昆布佃煮 フルーツ	ご飯 照焼レンコン ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 フルーツ
kcal	437	502	461	513	476	501	635
間食	苺ケーキ 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	ゼリー 牛乳	手作り 黒糖蒸しパン 牛乳	チョコパイ 牛乳	田舎まんじゅう 牛乳
kcal	85	164	126	89	230	202	166
夕食	ご飯 和風麻婆豆腐 白菜のしそ和え 漬物 中華スープ	ご飯 たらの香味焼き 厚揚げの煮物 漬物 みそ汁	ご飯 雷豆腐 春菊の磯和え 煮豆 みそ汁	ご飯 豚肉のオイスター ソース煮 コーンサラダ 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉の マヨポン酢焼き オクラのツナサラダ 煮豆 みそ汁	ご飯 おでん チンゲン菜の おかか和え 漬物 みそ汁	ご飯 たらの煮付け 冬瓜のそぼろ煮 漬物 みそ汁
kcal	404	409	477	450	456	420	356
1日 kcal	1366	1525	1461	1454	1540	1522	1532

	2月8日(金)	2月9日(土)	2月10日(日)	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)
朝食	カスタードロール オムレツ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール ごぼうサラダ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 小松菜のソテー フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	イエローロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 厚揚げの ケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 小松菜の しらす炒め フルーツ ヨーグルト
kcal	403	380	378	410	390	416	344
昼食	わかめご飯 ちゃんぽん麺 焼き餃子 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉のしそ焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草の なめたけ和え みそ汁	ご飯 ミックスフライ サラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	卵雑炊 豚肉のしょうが焼 ぜんまいの煮物 大根とカコの さっぱり和え みそ汁	ご飯 かわりオムレツ ひじきの煮物 スパゲティサラダ 粕汁	ご飯 豚肉のごま 味噌焼き ピーマンの炒り煮 春雨サラダ わかめスープ	ご飯 ビーフシチュー たまごサラダ フルーツ
kcal	484	478	504	455	639	470	533
間食	ティラミス 牛乳	ミニマフィン 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	フルーチェ (ピーチ) 牛乳	バナナカステラ 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳	手作り チョコババロア 牛乳
kcal	125	150	170	114	136	142	166
夕食	ご飯 肉団子の旨煮 大根なます 煮豆 すまし汁	ご飯 豚肉の スタミナ炒め マカロニサラダ 煮豆 かきたま汁	ご飯 あじの蒲焼き 豆腐の きのこあんかけ 漬物 みそ汁	ご飯 豆腐の 肉味噌かけ ブロックリーの おかか和え 漬物 すまし汁	たらこふりかけご飯 焼きうどん オクラとわかめの 酢の物 すまし汁	ご飯 冬野菜の筑前煮 春菊の錦糸和え 漬物 みそ汁	ご飯 ぎせい豆腐 白菜のツナ煮 漬物 みそ汁
kcal	482	569	418	431	418	433	442
1日 kcal	1492	1577	1470	1410	1583	1461	1485

◎今月のおすすめ食材◎

レンコン



レンコンの旬は11~2月です。  
秋口に収穫される「秋レンコン」は、やわらかくあっさりとした味わいで、冬のレンコンは、甘みが多いと言われています。穴が小さくて薄茶色のものを選ぶと良質で、茶色いシミのあるものは古く、白すぎるものは漂白されていることがあるため避けた方がいいです。

大根



大根の旬は11~2月です。  
最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類で、品種改良が進み一年を通じて手に入れることができますが、寒い時期のほうが甘みがありみずみずしいです。葉に近いほど甘く、下にいくほど辛みが強くなります。大根には消化を助け、胃腸を整える成分を含むので、食べ過ぎや胃もたれには大根おろしが効果があります。

りんご



りんごの旬は概ね秋から冬です。冷蔵により収穫後3ヶ月以上の貯蔵が可能のため、店頭に並ぶ時期には、かなりの幅があります。(品種によっては春先にまで及ぶこともあります)  
冬場は常温保存が可能で、低温で温度変化が少ない場所なら大丈夫です。おしりまで色づいていて、柄の太いものが良品です。

◎季節の食材レシピ◎

《りんごのパウンドケーキ》

- 【材料(18cmのパウンド型)】
- ・りんご・・・・・・・・・・1個
  - ・バター・・・・・・・・・・80g
  - ・砂糖・・・・・・・・・・50g
  - ・卵・・・・・・・・・・2個
  - ・ホットケーキミックス  
・・・・・・・・・・200g
  - ・バニラエッセンス・・数滴

- 【作り方】
- ① りんごを5~6mm幅のイチオウ切りにする。
  - ② バターを電子レンジで温め、溶かしておく。
  - ③ ②に砂糖を入れ、よく混ぜる。
  - ④ 卵を割りほぐし、③に入れて混ぜる。
  - ⑤ ④にバニラエッセンスを入れ混ぜる。
  - ⑥ ⑤にホットケーキミックスを入れて粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
  - ⑦ ⑥に①のりんごを入れて混ぜる。
  - ⑧ パウンドケーキ型に入れて、180℃に余熱したオーブンで40分焼けば出来上がり



2/26(火) おやつに  
提供します

	2月15日(金)	2月16日(土)	2月17日(日)	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)
朝食	ショコラロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク サラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール カリフラワーのソテー フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 白菜の和風炒め フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スパゲティサラダ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール ほうれん草の 煮浸し フルーツ ヨーグルト	クリームパン キャベツソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	367	398	375	382	396	392	438
昼食	ご飯 さばの塩焼き 大根の煮物 ほうれん草の 湯葉和え 粕汁 デイ:おにぎり	ご飯 白身魚のみそ バター焼き ぜんまいの煮物 チンゲン菜の お浸し すまし汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 刻み昆布の煮物 大根のじゃこ サラダ すまし汁	他人井 れんこんの 甘辛煮 ほうれん草の 辛子和え 赤だし	ご飯 肉じゃがコロッケ れんこんと ひじきの梅炒め ピーマンサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の柔らかか煮 しらたきの炒り煮 キャベツの ごま酢和え みそ汁	ご飯 にゅうめん(味噌) 里芋とベーコンの ソテー 小松菜の ささみ和え
kcal	468	395	445	503	581	472	402
間食	さとうきび饅頭 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	鯛饅頭 牛乳	ぜんざい 牛乳	チョコパイ 牛乳	ミニいちごマフィン 牛乳	ミルクまんじゅう 牛乳
kcal	102	130	141	175	202	161	191
夕食	ご飯 豚肉の山椒焼き 高野のたまごじ 煮豆 すまし汁	ご飯 鶏肉のハーブ焼 マカロニグラタン 漬物 コンソメスープ	ご飯 たらの野菜 あんかけ がんもの煮物 煮豆 みそ汁	ご飯 かに玉あんかけ チンゲン菜の炒 め物 煮豆 中華スープ	ご飯 鮭のムニエル アスパラのサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 牛肉の彩り炒め カリフラワーの 和えもの 煮豆 みそ汁	ご飯 白身魚のピザ風 卵と野菜の 炒め物 漬物 コンソメスープ
kcal	445	484	433	452	412	457	384
1日 kcal	1382	1407	1394	1512	1591	1482	1415

	2月22日(金)	2月23日(土)	2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)
朝食	イエローロール ほうれん草の ソテー フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 白菜のサラダ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	ショコラロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト	イエローロール オムレツ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	412	336	325	396	428	408	384
昼食	ご飯 ぶりの西京焼き 切干大根の 煮物 塩昆布和え すまし汁	ご飯 かき揚げ *天つゆ ひじき煮 チンゲン菜の 辛子和え みそ汁	ご飯 鶏肉の マーマレード焼 ピーマンの 煮浸し カリフラワーサラ ダ すまし汁	ご飯 チキンソテー クリームソースかけ サラダ トマトスープ フルーツ デイ:のりたまご飯	ゆかりご飯 あんかけ きのこそば はんぺんの卵とじ インゲンの 酢味噌和え	ご飯 さわらの天ぷら *天つゆ 信田巻煮 春菊の香味和え 粕汁	ポークカレー チキンナゲット フレンチサラダ 福神漬
kcal	491	493	480	420	443	572	586
間食	カスタードワッフル 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳	ふかし芋 牛乳	手作り りんごケーキ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	コーヒーゼリー 牛乳
kcal	111	240	108	120	260	162	89
夕食	おにぎり お好み焼き 海藻サラダ みそ汁	ご飯 肉団子の 甘酢煮 さつまいもの 黒ごま炒め 漬物 みそ汁	ご飯 スパニッシュ オムレツ ロールキャベツ 漬物 コーンクリーム スープ	ご飯 揚げだし豆腐 野菜あんかけ いんげんの ごま和え 漬物 みそ汁	ご飯 さばの梅干煮 卵の花 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉と 野菜の煮物 オクラの おおかか和え 煮豆 みそ汁	ご飯 あじのねぎ 味噌焼き がんもの煮物 煮豆 すまし汁
kcal	454	527	567	470	425	415	481
1日 kcal	1468	1596	1480	1406	1556	1557	1540

## 郷土料理 >> 北海道

# 石狩鍋



ぶつ切りにした生鮭を使い、味噌仕立てで野菜・豆腐などを入れた北海道を代表する鍋料理です。名前の由来は、鮭が産卵時に遡上する石狩川にちなみ、元は漁師が作業の合間に食べる料理だったそうです。「石狩鍋」の命名は戦後のことで、石狩の鮭地引き網漁を見るために訪れた観光客に「石狩鍋」と名付けて提供したことが始まりといわれています。

## ～献立料理名 一口メモ～

2/14 おやつに  
提供します

### ★チョコレートババロア

2/14日はバレンタインデーですが、日本社会に定着したのは、1970年代後半です。女性が男性に対して、親愛の情を込めてチョコレートを贈与するという日本型バレンタインデーの様式が成立したのもこのころです。昨今では、恋人までは行かないが、友人として贈る「義理チョコ」、同性(主に女性)間で贈り合ったりする「友チョコ」、男性が女性に渡す「逆チョコ」、自分で買って食べる「自己チョコ」、男性が男友達に送り合ったりする「強敵(とも)チョコ」というものも見られます。

### △日本全国味めぐり△

日本全国味めぐりと題し、  
47都道府県のおいしい  
郷土料理・名物料理が登場!

### 今月は・・・北海道

ご飯・石狩鍋風・大豆サラダ  
昆布佃煮・フルーツです。



## 節分メニュー



セ・ラ・ヴィの節分メニューです。巻寿司は海苔が噛み切りにくいので薄焼き卵で巻いて提供致します。人気の穴子の押し寿司と共にお召し上がり下さい。



鬼は外、福は内♪  
今年の無病息災を願いましょう!

### ※行事食※

4日(月) 節分メニュー  
6日(水) 味めぐり  
14日(木) チョコレートババロア

### ※オススメ献立※

11日(月) 卵雑炊  
21日(木) にゅうめん味噌味

### ※お楽しみおやつ※

5日(火) 手作り黒糖蒸しパン  
26日(火) 手作りりんごケーキ

### ※デイ・ワンプレートランチ※

15日(金)・25日(月)