

2019年2月行事予定表・献立表



向野園

月	火	水	木	金	土・日
	インフルエンザ予防! 	まだまだ 油断しない ように! 		1 686 ^キ カロリー ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	2 3 節分
4 759 ^キ カロリー サンドイッチ 焼きそばパン ミネストローネ デザート	5 505 ^キ カロリー ごはん さけのバター焼き ピーナッツ和え みそ汁 デザート	6 539 ^キ カロリー ごはん おでん フルーツ	7 バースデーカフェタイム 660 ^キ カロリー ごはん チキン南蛮 ごま酢和え 豚汁 飲み物	8 利用者工賃支給日 620 ^キ カロリー ごはん さばのたつたあげ ひじきサラダ みそ汁	9
11 建国記念の日 	12 698 ^キ カロリー かき揚げ丼 かぼちゃサラダ みそ汁	13 786 ^キ カロリー パン エビフライ 卵サラダ 牛乳	14 682 ^キ カロリー カレーライス(保存食) 温野菜サラダ 飲み物	15 722 ^キ カロリー ごはん 煮魚 お浸し けんちん汁 デザート	16 693 ^キ カロリー 卵チャーハン 春巻き スープ 17
18 657 ^キ カロリー ごはん 魚の塩焼き とんぱい焼き みそ汁 デザート	19 725 ^キ カロリー パン チリコンカン サラダ コーヒー牛乳	20 カルシウムデー 610 ^キ カロリー ごはん カツレツ 野菜のオーロラソースか スープ	21 610 ^キ カロリー ごはん さばのみそ煮 キャベツと鶏肉の炒め物 飲み物	22 587 ^キ カロリー ごはん 豆腐のグラタン 白菜とツナの煮浸し フルーツ	23 671 ^キ カロリー 親子丼 かぼちゃフライ すまし汁 24
25 668 ^キ カロリー ごはん 八宝菜 肉団子 スープ	26 707 ^キ カロリー わかめごはん 魚のマヨネーズ焼き 炊き合わせ みそ汁	27 567 ^キ カロリー パン ハンバーグ 添え野菜 飲み物	28 683 ^キ カロリー チキンカレー サラダ デザート	※14日は、給食備蓄用の非常食(カレー)を使用します。 	

<今月の料理紹介>
豚肉とごぼうの柚こしょう炒め
 ねぎのマスタード和え

<豚肉とごぼうの柚こしょう炒め>
材料 4人分
 豚肉 200g
 ごぼう 250g
 和風だしの素 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ2
 料理酒 大さじ1
 砂糖 小さじ1

<ねぎのマスタードソース和え>
材料
 長ネギ 1本
 粒マスタード 大さじ2
 寿司酢 大さじ1

<作り方>
 1. ごぼうは、たわしで洗い、4cmの長さに切る。根元の太い部分は縦半分または、4分の1にする。
 2. フライパンに油をひきごぼうを炒める。
 3. 2に豚肉をほぐしながら入れごぼうと炒める。
 4. 豚肉に火が通ったらだしの素砂糖、しょうゆを入れ、味を整える。
 5. 柚こしょうを最後に加え風味をつける。

<作り方>
 1. 長ネギは、4cmの幅に切り、ゆでる。
 2. 1をざるにあげ冷ましておく。
 3. 粒マスタードと寿司酢で和える。

日本に江戸時代にオランダ人によってもたらされたイチゴ。イチゴ栽培がひとつの産業として行われるようになったのは第二次世界大戦後少し経ってからです。中ぐらいを5~6粒食べれば1日のビタミンC所要量が満たされるでしょう。その他、葉酸や食物繊維も豊富です。

<日本の主な商業栽培品種>

越後姫(新潟)
 あまおう、とよのか(福岡)
 さがほのか(佐賀)
 女峰、とちおとめ(栃木)
 章姫、紅ほっぺ(静岡)
 ゆめのか(愛知)
 かおりの(三重)
 あすかるびー(奈良)
 ひのしずく(熊本)

2016年、11月14日の時点で登録品種は258種そのうち登録維持されているのは129種。