月間献立表 2016年2月号（第23号） 1602KB24
発行：株式会社ベネッセパレット 〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 モリリスビル5F

おいしく、バランスよくを、いつまでも

ベネッセのおうちごはん

2月 月間献立表

2016年
2/1(月)~3/6(日)

「こだわり八菜」は、毎週火曜日がセレクトメニューです。
主菜を2種類から選べます。ご希望のメニューを受付締切（お届け週の前週水曜日）までにご連絡ください。

選べる主菜1 火曜日のメニュー欄をご確認ください。

A or B 主菜A / 主菜B どちらかご希望のメニューをお選びください。メニューのご指定がない場合は、「主菜A」をお届けします。ご了承ください。

こだわり八菜 主菜がまいにち2品!
旬の食材と調理法のこだわりをプラスした野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
第1週	主菜1 赤魚の粕漬焼き 主菜2 鶏肉のみぞれ煮 ・野菜かき揚げ ・じゃが芋のたらこ炒め ・切り昆布の炒り煮 ・しろ菜のゆかり和え ・豆たっぷりサラダ ・香の物	選べる主菜1 A 豚肉のさっぱり焼き B 鶏肉のガーリックソテー 主菜2 ホキの竜田揚げ ・がんもの煮物 ・切干大根の炒め煮 ・キャベツの味噌炒め ・ほうれん草の磯和え ・タラモサラダ ・香の物	主菜1 イワシの梅しそフライ 主菜2 牛肉のすき焼き風 ・姫高野の炊き合わせ ・ひじきと大豆の煮物 ・セロリのきんぴら ・カリフラワーの辛子マヨ和え ・春菊の黒胡麻和え ・香の物 節分	主菜1 鶏肉と聖護院大根の冶部煮 主菜2 鰆の西京焼き ・枝豆しんじょうの炊き合わせ ・チンゲン菜の塩炒め ・さつま芋の甘煮 ・胡瓜の酢の物 ・マカロニサラダ ・香の物	主菜1 トラウトサーモンの粗挽きマスタード焼き 主菜2 煮込みハンバーグ ・ペンネのバジルソース ・白菜とあさりのワイン蒸し ・ブロッコリーのコンソメ煮 ・イタリアンサラダ ・セロリとピーマンのマリネ ・ピクルス 野島さんの畑の白菜をお届け！地産地消 洋食メニュー	主菜1 豚肉と長芋の炒め物 主菜2 鰆の味噌煮 ・里芋といかの煮物 ・蟹入りしゅうまい ・五目炒め ・しろ菜のおひたし ・ひじきとれんこんのサラダ ・香の物	主菜1 銀鮭の幽庵焼き 主菜2 若鶏のささみチーズカツ ・肉団子の甘酢あん ・えのきとしらたきの七味炒め ・カリフラワーと蟹の煮物 ・小松菜としらすのおひたし ・大根の青じそ風味 ・うぐいす煮豆
第2週	8日(月) 主菜1 鶏肉の生姜ソース 主菜2 鰆のアーモンド揚げ ・小松菜と卵のオイスター炒め ・さつま芋のミルク煮 ・ピーマンの当座煮 ・かぼちゃサラダ ・りんごのコンポート ・香の物	9日(火) 選べる主菜1 A 鮭の石狩鍋風味噌煮 B 鶏肉と野菜の甘酢あん 主菜2 豚肉の甘辛炒め ・煮しめ ・茄子の揚げだし ・ブロッコリーとツナの炒めもの ・いんげんのお浸し ・千切り長芋の梅和え ・香の物	10日(水) 主菜1 キーマカレー揚げ野菜添え 主菜2 舌平目のバターソテー ・ポテトグラタン ・スクランブルエッグ ・ほうれん草のソテー ・コールスロー ・カリフラワーのマリネ ・福神漬&らっきょう 洋食メニュー	11日(木) 主菜1 ブリの竜田揚げ 主菜2 鶏肉の山椒焼き ・肉詰めいなりの炊き合わせ ・里芋の柚子味噌田楽 ・いんげんとしらたきのまさご炒め ・ごぼうサラダ ・小松菜の辛子和え ・金時煮豆 建国記念の日	12日(金) 主菜1 鶏肉とカシューナッツの炒め 主菜2 真鱈の唐揚げ黒酢あん ・麻婆豆腐 ・大学芋 ・にんにくの芽の炒め物 ・えのきと胡瓜の中華和え ・わかめサラダ ・ザーサイ漬 中華メニュー	13日(土) 主菜1 エビフライ&コロッケ 主菜2 豚肉と白菜の蒸し物 ・車麸の炊き合わせ ・スパニッシュオムレツ ・彩りピーマンの炒め物 ・水菜のポン酢和え ・大根とツナのサラダ ・香の物	14日(日) 主菜1 豚肉ときくらげの炒め物 主菜2 カニクリームコロッケ ・炒り豆腐 ・じゃが芋の胡麻煮 ・小松菜の煮びたし ・キャベツのゆかり和え ・きのこサラダ ・香の物 バレンタイン
第3週	15日(月) 主菜1 鰆の南蛮漬 主菜2 豚肉の梅味噌焼き ・高野豆腐の炊き合わせ ・長芋の明太炒め ・蓮根きんぴら ・ちんげん菜のわさび和え ・フルーツ（キウイ） ・香の物	16日(火) 選べる主菜1 A 豚ヒレカツ B 鶏肉とセロリの四川風炒め 主菜2 ほっけのみりん漬焼き ・肉団子の炊き合わせ ・かぼちゃの煮物 ・にらともやしの炒め物 ・ぬた和え ・スパゲティサラダ ・香の物	17日(水) 主菜1 カラスカレイの香草パン粉焼 主菜2 ビーフストロガノフ ・ロールキャベツ ・チキンナゲット ・アスパラソテー ・いんげんのピーナツ和え ・フレンチサラダ ・ピクルス 洋食メニュー	18日(木) 主菜1 鶏肉の水炊き風 主菜2 鰆の西京焼き ・蓮根の天麩羅 ・ひじきの炒り煮 ・じゃが芋の甘辛炒め ・ほうれん草のなめ茸和え ・わかめの酢の物 ・香の物	19日(金) 主菜1 銀鮭の利休焼き 主菜2 豚肉の葱塩炒め ・筑前煮 ・かぶの水晶煮 ・イカとセロリの炒め物 ・カリフラワーのマヨネーズ和え ・しろ菜のサラダ ・香の物	20日(土) 主菜1 豚肉と玉葱の甘辛炒め 主菜2 メバルの香味蒸し ・里芋の肉味噌かけ ・チンゲン菜と海老の炒め物 ・大根と帆立の煮物 ・豆と豆乳のサラダ ・三色ナムル ・香の物	21日(日) 主菜1 アジと野菜の黒酢あん 主菜2 豆腐ハンバーグ ・海老とアスパラの炒め物 ・さつま揚げの煮物 ・長芋と椎茸のバター醤油炒め ・タコのマリネ ・たまごサラダ ・うぐいす煮豆
第4週	22日(月) 主菜1 牛肉の煮込み 主菜2 穴子の天麩羅 ・ブロッコリーとツナの炒めもの ・五目大豆煮 ・レバニラ炒め ・ほうれん草の磯和え ・人参とチーズのサラダ ・香の物	23日(火) 選べる主菜1 A 海鮮塩炒め B ホキのチリソース 主菜2 豚肉の豆鼓ソース ・しゅうまい ・ビーフンソテー ・チンゲン菜のクリーム煮 ・ぜんまいのナムル ・ラーパーツァイ ・山くらげ 中華メニュー Aのみ	24日(水) 主菜1 鶏肉の醤油麹唐揚げ 主菜2 コガネガレイの煮付け ・いかと大根の煮物 ・きんぴらごぼう ・キャベツのピリ辛炒め ・胡瓜と蟹の酢の物 ・ポテトサラダ ・香の物	25日(木) 主菜1 赤魚の白菜蒸し 主菜2 麦富士豚の生姜焼き ・じゃが芋の煮物 ・卵の花 ・しめじと小松菜の煮びたし ・ツナと胡瓜の和え物 ・シェルマカロニサラダ ・煮豆	26日(金) 主菜1 ガーリックポークソテー 主菜2 鮭とほうれん草のクリームシチュー ・茄子のミートグラタン ・さつま芋のレモン煮 ・カリフラワーのカレー炒め ・春菊のくるみ和え ・りんごサラダ ・オリーブ 洋食メニュー	27日(土) 主菜1 鰆の竜田揚げ甘酢がらめ 主菜2 鶏肉と大根の旨煮 ・厚焼玉子 ・蓮根のピリ辛炒め ・茄子の味噌炒め ・小えびと白菜の和え物 ・海藻サラダ ・香の物	28日(日) 主菜1 鶏肉の梅しそ焼き 主菜2 鯖の柚子味噌煮 ・里芋のそぼろかけ ・ピーマンときのこの炒め物 ・にら玉炒め ・人参の胡麻和え ・しろ菜のサラダ ・香の物
第5週	29日(月) 主菜1 カラスカレイのレモンペッパーソーテー 主菜2 ハンバーグデミグラスソース ・トマトボトフ ・カマンベールチーズフライ ・スナップエンドウのソテー ・いんげんの粒マスタードマリネ ・マカロニサラダ ・ピクルス 洋食メニュー	3月1日(火) 選べる主菜1 A 麦富士豚の葱塩炒め B 牛肉と菜の花の炒め物 主菜2 赤魚の煮付け ・厚焼玉子 ・五目大豆煮 ・ブロッコリーの香り炒め ・わかめの酢の物 ・タラモサラダ ・香の物	2日(水) 主菜1 鰆の西京焼き 主菜2 豚肉と厚揚げの寄せ煮 ・筍と切り昆布の煮物 ・茄子の揚げだし ・ひじきの炒り煮 ・キャベツのおひたし ・胡瓜の青じそ風味 ・香の物	3日(木) 主菜1 鶏肉と菜の花の旨煮 主菜2 アジの甘酢漬け ・鯖つみれの野菜あんかけ ・かぶの味噌煮 ・水菜とベーコンの柚子胡椒炒め ・小松菜の山吹和え ・フルーツ（いちご） ・香の物 桃の節句 いちご旬	4日(金) 主菜1 鯖の竜田揚げ 主菜2 たっぷり温野菜と蒸し鶏 ・蓮根と海老の塩炒め ・かぼちゃの甘煮 ・いんげんの当座煮 ・しろ菜の柚子和え ・たまごサラダ ・香の物	5日(土) 主菜1 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め 主菜2 コガネガレイのおろし煮 ・里芋の肉味噌かけ ・山菜の煮物 ・しらたきといんげんの炒め物 ・チンゲン菜の磯和え ・海藻サラダ ・うぐいす煮豆	6日(日) 主菜1 銀鮭のバター醤油焼き 主菜2 豚肉の薬味ソース ・姫高野の炊き合わせ ・ツナとマカロニのソテー ・大根と帆立の煮物 ・水菜のポン酢和え ・オクラの湯葉和え ・香の物

【参考文献】旬「いちご」からだにおいしい野菜の便利帳　高橋書店

食への想い「地産地消」

世田谷区千歳台の農家
野島秀雄さん

「食」を通じて地域のみなさまとの繋がりをつくっていきたい。
地元で栽培された野菜や果物を使ったお食事をお届けし、
その美味しさを伝えたいと思っています。
今回は**世田谷区千歳台の農家、野島秀雄さん**をご紹介します。

新鮮であればあるほど、野菜本来の美味しさが味わえます

野菜・果物は多品種少量生産で年間約40種類を栽培

野島さんの畑は、京王線千歳烏山駅からバスで5分ほどの住宅街の中にあります。大学卒業後、金融機関で15年ほど勤務した後、お父さまの跡を継いで就農しました。
「サラリーマン時代から仕事が休みの時は畑を手伝っていたので、自分が跡を継ぐことになった時も、特に何の抵抗もありませんでしたね」と野島さん。
世田谷区の農業塾で基礎を学び、1品種あたりの生産量を少なくして、年間約40種類の野菜や果物を栽培しています。
「父の時代は1つのものを大量につくり、市場へ持っていくのが主流でしたが、今はファーマーズマーケットへの出荷が7割、あとは庭先販売です。身近なお客様のニーズに応えるためにも、人とは違うものをつくって"こんなに美味しい野菜があったんだ"と喜んでもらいたいと思っています」
就農して20年余り。体力も落ちてきたよ、と笑いながらも、野島さんの挑戦はまだまだ続きます。

大根は大きいものだと1本で3キロ以上にもなり、収穫は骨の折れる作業

年間およそ40種類の野菜を栽培している野島さんの畑。里芋や八頭の種芋は来年の3月ごろまで地中深く埋めて保存する

その日に採れたものをその日のうちに出荷

野島さんがこだわっているのは、野菜の鮮度。新鮮であればあるほど、その野菜本来の味がわかると言います。
「この時期の朝は特に日の出が遅く気温も低いので、霜が降りていたり、霜柱が立っていたりして、野菜も凍っています。私の場合は、少し暖かくなってから収穫し、その日の午後にファーマーズマーケットに届けるようにしています。そのことを知っているお客様が、私の野菜をわざわざ待っていてくれるようになりました」
数ある野菜の中でも特に九条ねぎと里芋は、野島さん自慢の品。九条ねぎは収穫時期をずらしながら年間を通じて栽培し、里芋は先祖代々受け継いできたものを種芋をいかしながら育てています。"他では味わえない美味しさがある"と言ってもらえることが自信にもつながるそうです。

三浦大根は神奈川県の三浦で生まれた品種で、真ん中が太くなっている白首大根。肉質は緻密で柔らかく、煮物やなますに向いている

今回は野島さんが一生懸命育てた白菜をお届けします!

2/5(金) こだわり八菜に登場!
「白菜とあさりのワイン蒸し」
野島さんの畑の白菜をお届け！地産地消

※野菜の生育状況によって、仕入先農家は変更になることがございます。

お客さま担当

ご質問、ご不明な点などございましたら、
お気軽にお問合せください。

ベネッセのおうちごはん

2月

まいにち七菜

ごはん付き

和食を中心として、和洋中をバランスよく組合せた
まいにちお楽しみいただける、美味しくヘルシーな献立です。
ごはん付きには国産の白ごはんや季節の炊き込みごはんが付きます。

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
第1週 1食あたりの平均 ◎ごはんなし 381kcal 塩分2.5g ◎ごはん付き 518kcal 塩分2.3g	主菜 赤魚の煮付け ● 豚肉と青梗菜の炒め物 ● 高野豆腐の含め煮 ● セロリの塩炒め ● ポテトサラダ ● キャベツのゆかり和え ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	主菜 豚肉の味噌炒め ● 煮しめ ● カリフラワーの炒め物 ● 茄子の揚げびたし ● マカロニサラダ ● 小松菜のおかか和え ● 漬物 ごはん付き 青菜御飯 小麦 たまご	主菜 鰆の梅しそ焼き ● イワシ団子のみぞれ煮 ● 野菜かき揚げ ● 五目大豆煮 ● ひじきと蓮根のサラダ ● りんごのコンポート ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご えび 節分	主菜 チキン南蛮 ● さつま揚げと大根の煮物 ● 蓮根の甘辛炒め ● 切り昆布の炒り煮 ● 長芋のサラダ ● ほうれん草の胡麻和え ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	主菜 アジの五味ソース ● チンゲン菜と豚肉のオイスター炒め ● 春巻 ● ブロッコリーの生姜炒め ● 胡瓜の香味和え ● もやしの中華甘酢和え ● ザーサイ漬 ごはん付き チャーハン ごはん付のみ + たまご 小麦 たまご 牛乳 中華メニュー	主菜 豚肉とアスパラの炒め物 ● 小町麸の卵とじ ● かぶの煮物 ● じゃが芋の味噌バター炒め ● コーンサラダ ● なめ茸和え ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	主菜 ブリの照り焼き ● 厚揚げの辛みそ炒め ● アスパラの塩炒め ● ぜんまいの炒め煮 ● 大根サラダ ● ナムル ● うぐいす煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 牛乳
第2週 1食あたりの平均 ◎ごはんなし 371kcal 塩分2.3g ◎ごはん付き 512kcal 塩分2.1g	8日(月) 主菜 豚カツ ● 姫高野の含め煮 ● かぼちゃの煮物 ● こんにゃくの七味炒め ● わかめの酢の物 ● 小松菜のピーナツ和え ● 漬物 ごはん付き 生姜と大根菜の混ぜ御飯 小麦 牛乳 たまご 落花生	9日(火) 主菜 鯖の胡麻漬け焼き ● キャベツとベーコンの炒めもの ● 里芋の味噌煮 ● 切干大根の炒り煮 ● 豆たっぷりサラダ ● チンゲン菜のわさび和え ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 牛乳 たまご えび かに	10日(水) 主菜 タンドリーチキン ● 海老マカロニグラタン ● ポテトといんげんのソテー ● カリフラワーのコンソメ煮 ● グリーンサラダ ● 人参のくるみ和え ● ピクルス ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 えび 洋食メニュー	11日(木) 主菜 かれいの揚げおろし煮 ● 肉団子の炊き合わせ ● さつま芋の黒胡麻炒め ● 卵の花 ● スパゲティサラダ ● かぶの甘酢和え ● 漬物 ごはん付き 炊き込み御飯 小麦 牛乳 たまご 建国記念の日	12日(金) 主菜 豚肉の甘辛炒め ● 厚揚げの更紗あん ● チンゲン菜の塩炒め ● 茄子の柚子味噌かけ ● ツナサラダ ● 胡瓜のゆかり和え ● 金時煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	13日(土) 主菜 メバルの煮付け ● じゃが芋と挽肉のカレー炒め ● いかと野菜の炒め物 ● 竹輪の磯辺揚げ ● キャベツサラダ ● 三色なます ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 牛乳	14日(日) 主菜 鶏肉の冶部煮 ● 海老と野菜の塩炒め ● 豆腐の味噌炒め ● ビーフンソテー ● 白菜の生姜和え ● カリフラワーのサラダ ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご えび バレンタイン
第3週 1食あたりの平均 ◎ごはんなし 371kcal 塩分2.4g ◎ごはん付き 503kcal 塩分2.3g	15日(月) 主菜 ズワイガニと野菜の天麩羅 ● つくねの照り焼きソース ● 車麸の煮物 ● ひじきの炒り煮 ● 長芋の和え物 ● 呉和え ● らっきょう漬 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 かに 呉和え 郷土料理	16日(火) 主菜 鶏肉の水炊き風 ● 豆腐の包み揚げ ● 五目きんぴら ● さつま芋の甘煮 ● シェルマカロニサラダ ● 小松菜の辛子和え ● 漬物 ごはん付き かやく御飯 小麦 たまご 牛乳	17日(水) 主菜 海老と卵のチリソース ● 豚肉と白菜の中華煮込み ● しゅうまい ● にんにくの芽の中華炒め ● もやしと胡瓜の和え物 ● 春雨サラダ ● ザーサイ漬 ごはん付き 御飯 小麦 たまご えび 落花生 中華メニュー	18日(木) 主菜 豚肉の塩だれ炒め ● がんもの炊き合わせ ● いんげんとしらたきの炒め物 ● 大豆としらすの炒り煮 ● ぬた和え ● カリフラワーの胡麻マヨ和え ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご えび	19日(金) 主菜 鮭の粕漬焼 ● 肉じゃが ● 海老といかのかき揚げ ● 小松菜と油揚げの煮浸し ● ごぼうサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 漬物 ごはん付き 十八穀とゆかり御飯 小麦 たまご	20日(土) 主菜 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め ● 肉詰めいなり煮 ● 竹輪とキャベツの磯炒め ● ピーマンともやしの炒め ● ほうれん草の千草和え ● 人参サラダ ● うぐいす煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	21日(日) 主菜 エビカツ ● じゃが芋のツナ煮 ● ささみとピーマンの塩炒め ● チンゲン菜と小えびの煮びたし ● チーズサラダ ● 大根の柚子和え ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 えび
第4週 1食あたりの平均 ◎ごはんなし 370kcal 塩分2.4g ◎ごはん付き 506kcal 塩分2.2g	22日(月) 主菜 鶏ムネ肉とブロッコリーの炒め物 ● 厚揚げと大根の煮物 ● いかと里芋の煮物 ● きのこの炒め物 ● 春菊のくるみ和え ● 海藻サラダ ● 漬物 ごはん付き ごぼうと春菊の御飯 小麦 たまご かに	23日(火) 主菜 鯖の味噌煮 ● 茄子とピーマンの生姜炒め ● かぼちゃのそぼろ煮 ● 金平ごぼう ● ブロッコリーのサラダ ● 長芋の梅おかか和え ● 漬物 ごはん付き 野沢菜の混ぜ御飯 小麦 たまご 牛乳	24日(水) 主菜 メンチカツ ● じゃが芋とウインナーの炒め ● かぶと菜の花の煮物 ● 根菜の煮物 ● 人参のまさご和え ● ささみサラダ ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	25日(木) 主菜 シーフードカレー ● 大根とカリフラワーのコンソメ煮 ● チキンナゲット ● ハムといんげんの炒め物 ● コールスロー ● 胡瓜のマリネ ● 福神漬 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 落花生 洋食メニュー	26日(金) 主菜 鶏肉の梅照り焼き ● さつま揚げと大根の煮物 ● ごぼうの味噌炒め ● ふきの土佐煮 ● ほうれん草の黒胡麻和え ● かぼちゃサラダ ● 煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	27日(土) 主菜 鰆のみりん漬焼き ● 五目豆腐 ● レバーのしぐれ煮 ● 里芋の柚子煮 ● 水菜ともやしのサラダ ● キャベツの甘酢和え ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 かに	28日(日) 主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ● チンゲン菜と卵の炒め物 ● じゃが芋の炒め物 ● セロリとえのきの炒め物 ● オクラと湯葉の和え物 ● 豆と豆乳のサラダ ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳
第5週 1食あたりの平均 ◎ごはんなし 371kcal 塩分2.4g ◎ごはん付き 508kcal 塩分2.3g	29日(月) 主菜 豚肉の黒胡椒炒め ● さつま揚げの煮物 ● 茄子の揚げびたし ● アスパラとしめじの煮びたし ● キャベツのゆかり和え ● ほうれん草の胡麻和え ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦	3月1日(火) 主菜 赤魚の粕漬焼き ● 肉団子の沢煮あん ● スナップエンドウの塩炒め ● 五目大豆煮 ● チンゲン菜のわさび和え ● タマゴサラダ ● 漬物 ごはん付き わかめ御飯 小麦 たまご 牛乳	2日(水) 主菜 鶏肉の唐揚げ ● 高野豆腐の含め煮 ● ツナといんげんの炒め物 ● きんぴらごぼう ● ポテトサラダ ● 麸と和え ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	3日(木) 主菜 鰆の菜種焼き ● かぶとふきの炊き合わせ ● 野菜かき揚げ ● キャベツとベーコンの炒めもの ● うどの酢の物 ● フルーツ ● 漬物 ごはん付き 小えびの炊き込み御飯 ごはん付のみ + えび 小麦 たまご 桃の節句 うど旬	4日(金) 主菜 豚肉の生姜焼き ● 厚揚げと大根の煮物 ● かぼちゃの甘煮 ● ピーマンのおかか炒め ● わかめの酢の物 ● スパゲティサラダ ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご	5日(土) 主菜 鮭の薬味ソース ● チンゲン菜と卵の炒め物 ● さつま芋のレーズン煮 ● ブロッコリーの生姜炒め ● 大根サラダ ● カリフラワーの辛子マヨ和え ● うぐいす煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	6日(日) 主菜 鶏肉のくわ焼き ● じゃが芋のツナ煮 ● 竹輪の胡麻炒め ● ハムといんげんの炒め物 ● オクラと湯葉の和え物 ● 豆の胡麻和えサラダ ● 漬物 ごはん付き 御飯 小麦

■ 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
■ 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
■ 肉類、魚介類、卵などの食材は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
■ 食事指導を受けている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
■ アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差があります。事前に医療機関にてご相談ください。
■ アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。
「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

【参考文献】郷土料理「呉和え(くれあえ)」農林水産省選定郷土料理百選　旬「うど」からだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店

特定原材料・7品目：小麦 たまご 牛乳 えび かに そば 落花生

特定原材料に準ずるもの・20品目：あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・カシューナッツ・ごま

今月の栄養のおはなし

2月に入り、寒さが一段と厳しくなってまいりました。

空気の乾燥が進み湿度が下がってくると、肌からも蒸気として水分が自然に失われやすくなり、肌はより乾燥してきます。

乾燥が進んでくると肌は潤いを保てなくなり、突っ張ったりカサカサし、表皮がダメージを受けやすくなります。いつも肌に潤いをもたらすには、食べ物からも積極的に栄養を摂ることが大切です。皮膚の健康を保つ食品をバランスよく積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンA

ビタミンA:皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。※1
ビタミンA(レチノール・βカロテン)を多く含む食材は、豚レバー・モロヘイヤ・人参などです。※2

ビタミンB1

ビタミンB1:皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。※1
ビタミンB1を多く含む食材は、豚ヒレ肉、うなぎの蒲焼、玄米ごはんなどです。※2

ビタミンB2

ビタミンB2:皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。※1
ビタミンB2を多く含む食材は、豚レバー、うなぎの蒲焼、カレイなどです。※2

ビタミンB6

ビタミンB6:皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。※1
ビタミンB6を多く含む食材は、マグロ、鶏ささみ肉、にんにくなどです。※2

ビタミンC

ビタミンC:皮膚や粘膜の健康を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。※1
ビタミンCを多く含む食材は、赤ピーマン、ブロッコリー、じゃが芋、甘柿などです。※2

ビタミンE

ビタミンE:抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。※1
ビタミンEを多く含む食材は、アーモンド、うなぎの蒲焼、モロヘイヤなどです。※2

【参考文献】 ※1「栄養表示基準」(内閣府令第十号)　※2「食品成分表2015資料編」女子栄養大学出版部