



高 齢 者
配 食 サ ー ビ ス

うぐいす 2月

'24 No 360

青梅市社会福祉協議会 〒198-0042 青梅市東青梅1-177-3

2月11日(日)は建国記念の日です。



新年も2月となりました。時の経つのが早いと感じるのは私だけでしょうか。皆様、元気にお過ごしでしょうか？

さて今月12日(月)は「建国記念の日」の振替休日のためお弁当のお届けはお休みとなります。23日(金)も「天皇誕生日」のため祝日となりますのでお弁当のお届けはお休みです。ご注意ください。

建国記念の日は、「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として1996年に国民の祝日とされました。

一般的に建国記念というと、国家が誕生した日になりますが、日本の場合は誕生日ではありません！

日本は建国の日が歴史的に確定していないため初代天皇の神武天皇が即位した日を「建国記念の日」とし、日本が建国されたことを祝う日としています。



皆様にお願いです！

お弁当の配達時間はその日の利用人数によってルートが変わるため、必ずいつもの時間に届くとは限りません。

利用日の午前中はお弁当が届くまでご自宅でお待ちいただくようお願いいたします。

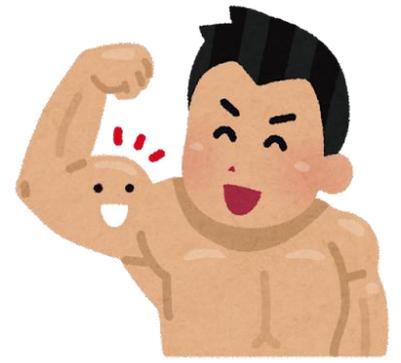


お弁当のお休みはこちらへご連絡下さい

0428-22-1233

青梅市社会福祉協議会まで（祝日を除く月～金）

〈鶏ササミの甘酢和え〉の作り方



【材料2人分】

鶏ササミ 2本
長ねぎ 1/2本
生姜 ひとかけ
白菜 1/8株

（甘酢）

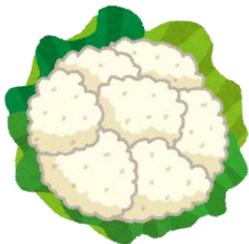
酢 大さじ3
砂糖 大さじ3
醤油 大さじ3
ごま油 少々

（下味）

酒 大さじ1
塩・こしょう 少々
片栗粉

【作り方】

- ①鶏ササミは、ひと口大にカットし、酒と塩、こしょうで下味をつける。片栗粉をまぶして揚げ、冷ましておく。
- ②白菜を2cm角、長ねぎを小口切りし、生姜はみじん切りにする。
- ③白菜をゆでて、水で冷ます。冷ましたら、長ねぎ以外を甘酢で和え、最後に長ねぎを上からのせる。



〈一口メモ〉

花野菜について

ブロッコリーや、カリフラワーは花のつぼみの部分を食べる花野菜といわれています。

つぼみには、花を咲かせるための栄養が、たくさん詰まっています。ブロッコリーには、カロテン、ビタミンB、ビタミンC、鉄、食物せんいが多く、ビタミンCは、レモンの2倍もあります。

カリフラワーにも、ビタミンB、ビタミンC、鉄、食物せんいが多く含まれます。この時期、たくさん食べたいですね。



令和6年1月29日（月）～令和6年3月1日（金）の献立表

月		火		水		木		金	
29	ごはん 白身魚の天ぷら ふろふき大根 五目ビーフン 海藻サラダ 果物 568Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 20.7g	30	ごはん ハンバーグ（甘酢あん） たけのこ土佐煮 白滝の炒め煮 ブロッコリーサラダ 果物 562Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 18.5g	31	ごはん 赤魚の塩焼き 昆布と大豆の煮物 白和え ほうれん草のおひたし 果物 560Kcal 塩分 3.0g 蛋白質 22.4g	1	ごはん 揚げ鶏の柚子ソース ちんげん菜の煮浸し 野菜炒め 酢の物 果物 565Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 21.8g	2	炊き込みごはん おでん 小松菜のゴマ和え はんぺんの天ぷら 果物 570Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 18.7g
5	ごはん 酢豚 南瓜の煮付け 白滝サラダ ほうれん草ごま和え 果物 560Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 18.9g	6	ごはん アジの和風ムニエル 芋の煮っころがし 中華野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 果物 557Kcal 塩分 2.3g 蛋白質 19.5g	7	ごはん 鶏ササミの甘酢和え ポテトサラダ うの花 青菜としめじの和え物 果物 550Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 24.1g	8	ごはん 鯖の西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 マカロニソテー 錦糸玉子ともやしのポン酢和え 果物 555Kcal 塩分 2.1g 蛋白質 21.5g	9	ごはん 豚肉と長ネギの味噌炒め 春雨サラダ 小松菜のお浸し 厚焼玉子 果物 559Kcal 塩分 2.5g 蛋白質 19.9g
12	振替休日 （11日 建国記念の日）	13	ごはん 鶏の照焼き 竹輪の煮物 ちんげん菜と桜えび炒め コールスローサラダ 果物 570Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 20.2g	14	わかめごはん 鮭の塩焼き ひじきの味噌煮 ウインナーとキャベツのカレー炒め 青菜とえのきのわさび和え 果物 550Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 19.8g	15	ごはん 肉団子とカリフラワーの旨煮 昆布の煮付 白菜のゆず和え ほうれん草バター炒め 果物 563Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 18.6g	16	ごはん 赤魚の煮付け じゃが芋とベーコン炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ 果物 556Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 21.2g
19	ごはん 鶏肉のトマト煮 なすの生姜和え 和風スパゲティ わかめサラダ 果物 569Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 21.8g	20	ごはん ホキフライ 根菜の炒め煮 さつま芋サラダ 小松菜のゴマ和え 果物 570Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 21.5g	21	ごはん 挽肉カレー 温野菜 春雨の五目炒め コーンサラダ 果物 568Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 18.6g	22	ごはん ぶりの和風焼き レンコン天ぷら ほうれん草お浸し 白菜の梅和え 果物 555Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 19.5g	23	建国記念の日 
26	ゆかりごはん サバの塩焼き 白菜の味噌炒め いんげん炒め 里芋の煮付け 果物 553Kcal 塩分 2.5g 蛋白質 20.7g	27	ごはん エビフライ たらこスパゲティ こんにゃくと人参煮 酢の物 果物 568Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 17.9g	28	ごはん キスのマリネ 大根のそぼろ煮 厚揚げの煮物 小松菜ともやしのナムル 果物 558Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 18.8g	29	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ キャベツとわかめの煮浸し 高野豆腐の煮物 果物 570Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 21.7g	3/1	ちらし寿司 筑前煮 菜の花の辛子和え はんぺんとおくらの天ぷら ひなあられ 果物 571Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 19.2g