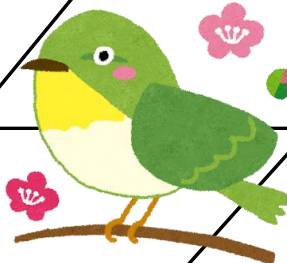




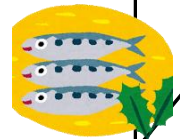



# 今週の献立表

【令和8年2月2日～令和8年2月8日】

	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)	2月8日 (日)
朝 食		2月3日  節分の日 NEW !	・鯖みりん焼き ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・わかめの柚子お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 NEW !	食事の前に手を洗いましょう! 	・鯖みりん焼き ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	
昼 食		・けんちんうどん ・アジフライ ・イカと炒り卵の炒め物 ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツトロピカル ・ごはん ・漬物	・豚肉と白菜の中華炒め ・パリパリ春巻き ・冬野菜のグラタン ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・3色ナムル ・フルーツ寒天 ・中華スープ ・ごはん ・漬物	・シーフードドリア ・ささみ梅しそ巻き揚げ ・豚肉と小松菜の中華風卵炒め ・ほろほろ大根 ・グリーンサラダ ・フルーツポンチ ・コンソメスープ ・漬物	2月6日  海苔の日	・鰯のマヨネーズ焼き ・ハムカツ ・豚ともやしの炒め物 ・肉じゃが ・お浸し(ゆず風味) ・フルーツカクテル ・マリガトニースープ(英国風カレースープ) ・ごはん ・漬物	・緑黄色野菜の彩りシチュー ・串団子フライ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ゆで野菜サラダ ・フルーツのカルピス和え ・ごはん ・漬物
夕 食		2026年の恵方 (歳徳神という神様が いる方角)は、『南南東』に なります。 	・いわしのみぞれ煮 ・メンチカツ ・焼き肉風野菜炒め ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・ごぼうサラダ ・切り干し大根と青菜のごま和え ◎お楽しみデザート ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	魔除けにも、滋養にも。節分にいわしを食べる理由 は？ 節分に鰯(いわし)を食べる風習には、においの強い魚を つかう事で病魔や悪霊を防ぐ意味があるそうです。でも、なぜイワシ？暮れごろに作られたといわれる「日々徳 用俵約料理力取組」という料理の人気番付を調べると、年 間を通して最も人気の高い魚類が『いわし』。節分の春だけ を見ても、『いわしめた』や『いわしのつみれ』が入っています。 それだけ江戸の庶民に親しまれ、行事にも使いやすかった のだらうと推測できます。		・豚カツ ・ナポリタンスパゲティ ・白菜とベーコンのクリームグラタン ・ひじきと厚揚げの煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツ杏仁 ・卵スープ ・ごはん ・漬物	2月8日  針供養

## ◆◆◆ 節分のお話 ◆◆◆

今年は、2月3日(火)が、節分です。節分というものは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいうのですが、特に立春が1年の初めと考えられることから春の節分が最も重視されており、一般には単に「節分」といえば春の節分を指すものとなっています。これは立春を新年と考えれば大晦日に相当するわけで、そのため、前年の邪気をすべてしまうための追儼(ついな)の行事が行われます。その代表が「豆まき」です。

豆まきでは、年男あるいは一家の主人が「福は内、鬼は外」と言いながら炒った大豆をまき、みんな自分の年の数のプラス1個だけ豆を食べると、これから1年病気にならないといわれます。また、妊婦のいる家庭ではこの豆を安産のお守りにもします。みなさんもご家庭で豆まきをしてみたいはいかがでしょうか？