



1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)			
御飯 コンソメスープ つくね焼き たらのごまだれ焼 スパゲティミートソース 花野菜のサラダ ミニオムレツ いんげんのピーナツ和え 抹茶おからケーキ りんごゼリー	666kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き 魚のフリッター 山菜和風ソテー サラダ 菜花のわさび和え うずら煮豆 フルーツ(みかん) おしろこ	679kcal	《節分》 大豆の炊き込みご飯 いわしつみれ汁 魚の梅童田揚げ いりどり 卵ロール ごぼうサラダ アスパラの酢味噌かけ ロールケーキ たまごボーロ	724kcal	御飯 味噌汁 ポークビーンズ 魚のマヨネーズ焼き 竹輪の炒り煮 ミニアメリカンドック もやしの和風サラダ 昆布佃煮 揚げせんべい さつまいも蒸しパン	727kcal		
7日 (月)		8日 (火)		9日 (水)		10日 (木)		11日 (金)	
御飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 魚のカレー風味焼き なすと玉葱のオイスター炒め ひじきの炒り煮 温野菜サラダ チンゲン菜のポン酢和え 大学芋 ヨーグルトフルーツソースがけ	765kcal	わかめ御飯 味噌汁 肉どうふ 魚の塩麹漬け焼き マリネ 肉じゃがコロッケ 和風サラダ ほうれん草のけずり和え ふのラスク フルーツ(りんご)	647kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の桑焼き さばの味噌煮 ごま風味ツナポテト ウインナーと野菜のソテー おろし和え ミニどら焼き コーヒゼリー	668kcal	《初午》 御飯 ほうれん草とコーンのスープ ロールキャベツのクリーム煮 魚の照焼き きのこチンゲン菜の卵炒め マカロニサラダ 現代のしもつかれ 江戸時代のしもつかれ ごま団子 フルーツポンチ	770kcal	御飯 味噌汁 魚の磯辺焼き 肉じゃが 白菜ときのこのゆず胡椒ポン酢和え 豆腐のサラダ 浅漬け バームクーヘン バナラババロア	674kcal
14日 (月)		15日 (火)		16日 (水)		17日 (木)		18日 (金)	
《バレンタインデー》 カレーピラフ シーフードチャウダー ミートローフ オニオンリングフライ かぼちゃのサラダ ナムル 白菜の浅漬け ショコラのロールケーキ いちごババロア	876kcal	わかめ御飯 味噌汁 親子煮 魚の蒲焼き 炒り豆腐 キャベツのけずり和え ゆかりかけ 昆布佃煮 ホットケーキ あんみつ	680kcal	御飯 かき玉うどん 豚キムチ炒め 魚の煮付け 里芋のそぼろあんかけ かき揚げ チンゲン菜のツナ和え 昆布巻 チーズ蒸しケーキ フルーチェ	730kcal	御飯 味噌汁 八宝菜 ホッケの塩焼き 揚げギョーザ 蓮根のきんぴら 塩昆布和え ツナサラダ 肉まん フルーツ(オレンジ)	674kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 魚の幽庵焼き 白菜と油揚げの和風炒め さつま芋のサラダ ブロッコリーのネギ塩おから和え キムチ漬 プリン フルーツ(バナナ)	670kcal
21日 (月)		22日 (火)		23日 (水)		24日 (木)		25日 (金)	
御飯 味噌汁 手作りメンチカツ サバの塩焼き 五目煮豆 春菊とベーコンの炒め物 中華春雨サラダ ほうれん草の小町和え コーヒゼリー 桃まん	727kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 魚のムニエル レモンバターソース ケチャップソース 中華炒め スパゲティサラダ めかぶの和え物 三色豆 ロールケーキ フルーツ(りんご)	701kcal	御飯 味噌汁 手作りやわらかハンバーグ ケチャップソース 含め煮 ひじきの和風サラダ フレンチポテト ポン酢和え 紅茶のシフォンケーキ ゼリー	685kcal	ハヤシライス コンソメスープ スパニッシュオムレツ ウインナーソテー 野菜のピクルス コールスローサラダ 漬物 杏仁フルーツ せんべい	727kcal	御飯 中華風スープ 魚のピカタ 麻婆豆腐 ビーフソテー 大根サラダ ナムル ザーサイ フルーツヨーグルト きなこトースト	629kcal
28日 (月)		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: red;"><2月10日は初午></p> <p style="text-align: center; color: red;">現代のしもつかれと江戸時代のしもつかれの 食べ比べをお楽しみください♪</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: red;">【しもつかれの材料の変遷】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>文政3年 ～天保8年</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">大豆 大根おろし お酢</p> <p style="font-size: small;">参考文献 国書刊行会「海録」 山崎美成著 大正4年発行</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>文政12年 ～嘉永元年</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">大豆 大根おろし お酢 酒粕</p> <p style="font-size: small;">参考文献 下野新聞社「下野国誌」 河野守弘他著 昭和43年発行</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>昭和38年</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">大豆 大根おろし お酢 酒粕</p> <p style="font-size: small;">参考文献 「栃木県の民俗」栃木県 民俗資料調査報告書 第7集昭和41年発行</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>昭和50年</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">大豆 大根おろし 人参 油揚げ 酒粕</p> <p style="font-size: small;">参考文献 「佐野市史」民俗編 佐野市昭和50年発行</p> </div> </div> </div> </div>							

江戸時代のしもつかれ<

300年前の郷土料理を再現

江戸時代しもつかれプロジェクト監修商品

過去に習い、素朴な食材で仕上げた「江戸時代のしもつかれ」は、現代人の食生活においても重要とされる栄養価に富み、くせの無い味わいが特徴です。一般的なしもつかれが苦手な方でも、美味しくお楽しみいただける逸品です。



■栃木県佐野市産大豆
「里のほほえみ」
■栃木県宇都宮市産大根