



# みぬま 2月食ネット

Happy  
Valentine's  
Day

発行  
老人保健施設  
みぬま 食養部門  
このニュースはみぬま  
HPにも掲載されています  
<http://rouken-minuma.jp/>



年が明けて、物事を始めるには



一粒万倍日【(いちりゅうまんばいび) 繁栄のパワーが宿る開運日】や天赦日【(てんしゃび) 天が万物の罪を赦してくれるという、非常にありがたい日】をご存知ですか？これは物事を始めるのにとっても良い日とされています。一粒万倍日は月に4～6回あり天赦日は年に数回しかなく、とてもエネルギーのある開運日と言われています。そして一年を通してこの2つが重なる日が今年3回あります。1月11日、3月26日、6月10日です。この日は、事始めに最適な日なので、是非チャンスを生かして新しい事にチャレンジしてみたいください。



老人保健施設みぬまは2月2日に「節分の行事食」を行います。今回の献立は、マグロの山かけと煮物の炊き合わせを、14日には梅風味のデザートをお出しします。どうぞご賞味ください。  
食養部門一同



## ★おもちでフレンチトースト

たまには洋風にしてもいい

注) おもちを材料に使って  
ますので、食べる時は注意  
をしてください。



### ★材料

餅	2個
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1
卵	1個
バター	5g



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っております。お気軽にご相談下さい。

### ★作り方

- ①耐熱容器に細かく切った餅と牛乳を入れ、ふんわりとラップをかけてから電子レンジで600w、3分～4分くらいを目安に加熱します。
- ② ①の餅が溶けるまで混ぜ、砂糖と卵を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにバター（なければサラダ油でも可）をひき、②を流す。
- ④蓋をして弱火で4分くらいを目安に加熱する。
- ⑤ ④を半分に分けて、器に盛り付ける。

(お好みでメイプルシロップや蜂蜜、バニラアイスなどをトッピングしても美味しく頂けます。)

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。