




2月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
<p>2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。毎日の食事をしっかりとって、体を温めて免疫力を高めるようにしましょう。</p> 			1日	2日	3日
			<ul style="list-style-type: none"> ○豆腐ハンバーグ ○かぼちゃサラダ ●ミルクもち 合挽ミンチ 豆腐 玉葱 人参 卵 トマト ハム かぼちゃ ジャがいも 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○いわしのお好み焼き ○海苔チーズ納豆 ●鬼さんごはん いわしミンチ 卵 キャベツ 人参 白葱 海苔 チーズ 納豆	<ul style="list-style-type: none"> ○きつねうどん ○小松菜のじゃこ和え ●クッキー 鶏肉 うどん 油揚げ 人参 玉葱 葱 小松菜 ちりめん もやし
5日	6日	7日	8日	9日	10日
<ul style="list-style-type: none"> ○肉じゃが ○五目納豆 ●さつまいもの蒸しパン 牛肉 ジャがいも 人参 玉葱 厚揚げ しめじ いんげん 糸こんにゃく 納豆 ちりめん 小松菜 たくあん	<ul style="list-style-type: none"> ○大豆の五目煮 ○野菜のオーロラソース ●マカロニきなこ 鶏肉 大豆 人参 昆布 ごぼう 蓮根 こんにゃく 厚揚げ ハム フロッコリー キャベツ コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○里芋の味噌シチュー ○ピーマンのカラフル炒め ●チーズサフレ 鶏肉 玉葱 人参 里芋 しめじ いんげん ピーマン ツナ パプリカ 油揚げ	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の柳川風煮 ○かぶの甘酢和え ●ホットケーキ 牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう えのき しめじ 糸こんにゃく 葱 かぶ 胡瓜 人参	<ul style="list-style-type: none"> ○麻婆豆腐 ○三色ナムル ●マッシュマロスナック 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 ピーマン 干し椎茸 葱 ハム 小松菜 もやし	<ul style="list-style-type: none"> ○中華炒め ○ひじき煮 ●おせんべい 豚肉 玉葱 人参 厚揚げ パプリカ ニラ もやし ひじき いんげん 油揚げ
12日	13日	14日	15日	16日	17日
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ○団子汁 ○ひじきの白和え ●芋ようかん 鶏肉 団子 玉葱 人参 油揚げ 大根 ごぼう 里芋 葱 ひじき 豆腐 いんげん	<ul style="list-style-type: none"> ○ミネストローネ ○ささみの和え物 ●バナナココアケーキ ウイナー キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ ジャがいも トマト ささみ 胡瓜 もやし	<ul style="list-style-type: none"> ○魚の甘酢あんかけ ○根菜煮 ●青海苔ポテト 赤魚 玉葱 人参 ピーマン 豚ミンチ 蓮根 ごぼう 里芋 いんげん	<ul style="list-style-type: none"> ○カル鉄オムレツ ○スパゲティサラダ ●フルーツ 豚ミンチ ちりめん 卵 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 チーズ ハム スパゲティ 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○牛とじ丼 ○キャベツのゆかり和え ●ビスケット 牛肉 卵 人参 玉葱 葱 えのき キャベツ 胡瓜 もやし
	19日	20日	21日	22日	23日
<ul style="list-style-type: none"> ○高野豆腐の卵とじ ○レバー煮★ ●やせうま 鶏肉 エビ 高野豆腐 卵 玉葱 人参 いんげん 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の中華炒め ○めかぶ納豆 ●サンドイッチ 豚肉 玉葱 人参 厚揚げ キャベツ もやし ニラ しめじ めかぶ 挽き割り納豆	<ul style="list-style-type: none"> ○千草焼き ○ごぼうサラダ ●フルーツヨーグルト 鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ほうれん草 ひじき 干椎 ちりめん レタス ハム ごぼう 胡瓜 コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○大豆カレー ○フロッコリーサラダ ●小豆入り蒸しパン 牛肉 玉葱 人参 ジャがいも 大豆 ピーマン ハム フロッコリー コーン	天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ○ポトフ ○小松菜の和え物 ●クッキー ウイナー 玉葱 人参 キャベツ しめじ ジャがいも セロリ 小松菜 油揚げ
26日	27日	28日	29日		<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>～旬の食材～</p> <p>ごぼう、小松菜、大根、白菜、いよかん、オレンジ、キウイなど</p>  </div>
<ul style="list-style-type: none"> ○ぶりの照り焼き ○五目きんぴら ●おにぎり ぶり トマト ごぼう 蓮根 人参 いんげん 糸こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ○かぼちゃのどぼろ煮 ○レバーサラダ ●野菜ポッキー 牛ミンチ かぼちゃ 玉葱 人参 厚揚げ 糸こんにゃく いんげん 鶏レバー ジャがいも レタス 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のマーマレード焼き ○青菜のナムル ●カルシウムせんべい 鶏肉 レタス ハム 小松菜 人参 もやし 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○ハヤシライス ○ポテトサラダ ○納豆チャーハン 牛肉 玉葱 人参 しめじ ジャがいも フロッコリー ハム 胡瓜		