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)
2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**	**7日**
豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 大豆クッキー	いわしのお好み焼き 海苔チーズ納豆 鬼さんごはん	千草焼き ごぼうサラダ 芋ようかん	麻婆豆腐 三色ナムル 青海苔ポテト	高野豆腐の卵とじ レバー煮 やせうま	牛とじ丼 キャベツのゆかり和え ビスケット
合挽ミンチ 豆腐 玉葱 人参 卵 トマト ハム かぼちゃ じゃがいも 胡瓜	いわしミンチ 卵 キャベツ 人参 白葱 ブロッコリー 海苔 チーズ 納豆	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	豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 たけのこ 干椎茸 葱 ハム 小松菜 胡瓜 もやし	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	牛肉 卵 人参 玉葱 葱 えのき キャベツ 胡瓜 もやし
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**	**14日**
団子汁 ひじきの白和え ホットケーキ	魚の甘酢あんかけ 根菜煮 ブラウニー	建国記念の日	カル鉄オムレツ スパゲティサラダ さつまいも蒸しパン	肉じゃが 五目納豆 マシュマロスナック	ポトフ 小松菜の和え物 クッキー
鶏肉 団子麺 玉葱 人参 油揚げ 大根 ごぼう 里芋 葱 ひじき 豆腐 いんげん	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		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	牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 厚揚げ しめじ いんげん 糸こん 納豆 ちりめん 小松菜 たくあん	ウインナー 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃがいも セロリ 小松菜 油揚げ
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**	**21日**
鮭の味噌焼き 五目きんぴら おからハム	豚肉の中華炒め めかぶ納豆 ミルクもち	ミネストローネ ささみの和え物 鶏飯おにぎり	牛肉の柳川風煮 かぶの甘酢和え フルーツ(みかん バナナ)	大豆カレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	きつねうどん 小松菜のじゃこ和え おせんべい
ぶりトマト ごぼう 蓮根 人参 いんげん 糸こんにゃく	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	ウインナー キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ じゃがいも トマト ささみ 胡瓜 もやし	牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう えのき しめじ 糸こん 葱 かぶ 胡瓜 人参	牛肉 玉葱 人参 じゃがいも 大豆 ピーマン ハム ブロッコリー コーン	鶏肉 うどん 油揚げ 人参 玉葱 葱 小松菜 ちりめん もやし
23日	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**	**28日**
天皇誕生日	大豆の五目煮 野菜のオーロラソース 納豆チャーハン	里芋の味噌シチュー ピーマンのカラフル炒め カルシウムせんべい	かぼちゃのそぼろ煮 レバーサラダ ドーナツ	鶏肉のマーマレード焼き 青菜のナムル ジャムサンド	ハヤシライス マカロニサラダ ビスケット
	鶏肉 大豆 人参 昆布 ごぼう 蓮根 こんにゃく 厚揚げ ハム ブロッコリーキャベツ コーン	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	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 じゃがいも レタス 胡瓜	鶏肉 ブロッコリー ハム 小松菜 人参 もやし 胡瓜	牛肉 人参 玉葱 しめじ じゃがいも ブロッコリー ハム マカロニ 胡瓜

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。

～ 旬の食材 ～
ごぼう、小松菜、大根、白菜
いよかん、オレンジ、キウイなど