



2月のきゅうしょく



2月のもくひょう



楽しく食事をしよう

<p>1日 (水)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・みぞれ鍋 ・卵焼き ・手作りのり佃煮 	<p>2日 (木)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・アップルパン ・牛乳 ・フォー ・じゃがいもの中華炒め ・ヨーグルト 	<p>3日 (金)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・麦飯 ・牛乳 ・かぶの味噌汁 ・いわしの煮付け ・ほうれん草の和え物 ・福豆 	<p>6日 (月)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・厚揚げのキムチ煮 ・チャプチェ 	<p>7日 (火)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・スパイシーチキンライス ・牛乳 ・鮭フライ ・キャベツのソテー
<p>8日 (水)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・減量米飯 ・牛乳 ・卵とじうどん ・かき揚げどんぶり ・切干大根の炒め物 	<p>9日 (木)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・セサミパン ・牛乳 ・野菜スープ ・ミートポテト ・スライスチーズ 	<p>10日 (金)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・カレーライス ・かぶとツナのサラダ 	<p>13日 (月)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・じゃが芋の煮物 	<p>14日 (火)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・黒糖パン ・牛乳 ・大根のポトフ ・ツナのカレー炒め ・みかん缶
<p>15日 (水)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・タッカルビ ・わかめスープ ・アーモンド 	<p>16日 (木)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ベビーコッパ ・牛乳 ・小松菜のクリームがけ ・あじミンチフライ ・れんこんのソテー 	<p>17日 (金)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・麦飯 ・牛乳 ・親子丼 ・厚揚げのボン酢かけ 	<p>20日 (月)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・磯煮 ・ごぼうサラダ ・さけふりかけ 	<p>21日 (火)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・黒糖パン ・牛乳 ・高野豆腐の酢豚風 ・春雨の中華和え
<p>22日 (水)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ひつまみ ・赤魚の南部焼き ・白菜の和え物 【郷土料理・岩手】 	<p>24日 (金)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・ハヤシライス ・チンゲンサイのソテー ・ミニぶどうゼリー 	<p>27日 (月)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・マーボー大根 ・焼ききょうざ ・ひじきの和え物 	<p>28日 (火)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・コッパパン ・牛乳 ・根菜のクリームシチュー ・小松菜のソテー ・マーシャルピーンズ 	

