




# 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

1日(木)



- ・アップルパン
- ・牛乳
- ・フォー
- ・じゃがいもの炒め物
- ・ヨーグルト


2日(金)



【節分献立】


- ・米飯
- ・牛乳
- ・かぶの味噌煮
- ・いわしフライ
- ・ほうれん草の和え物
- ・福豆

5日(月)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げのキムチ煮
- ・チャプチェ
- ・にらまんじゅう

6日(火)




- ・牛乳
- ・とろ五目ごはん
- ・鮭フライ
- ・キャベツの炒め物

7日(水)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・かニみぞれ鍋
- ・卵焼き
- ・手作りのり佃煮

8日(木)




- ・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

9日(金)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・大根とホタテのサラダ

13日(火)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・さばの塩焼き
- ・じゃが芋の煮物

14日(水)



- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・かやくうどん
- ・小えびの天ぷら
- ・切り干し大根の炒め物

15日(木)




- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・根菜のクリームシチュー
- ・ほうれん草とツナのサラダ
- ・黒豆きなこクリーム

16日(金)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・他人丼
- ・厚揚げのポン酢かけ
- ・青島みかん

19日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・磯煮
- ・こほうサラダ
- ・さけふりかけ

20日(火)




- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・高野豆腐の酢豚風
- ・春雨の中華和え
- ・ミルクケーキ

21日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・味噌すいとん汁
- ・赤魚のごまだれ焼き
- ・白菜の煮びたし

22日(木)




- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・大根のポトフ
- ・小松菜のソテー
- ・ホイップバター

26日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ピピンパ
- ・わかめスープ
- ・ハニーアーモンド


27日(火)



【世界の料理：インド】


- ・米飯
- ・牛乳
- ・サクカレー
- ・サブジ
- ・酸酵乳

28日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐のチリソース煮
- ・焼ききょうざ
- ・ひじきの和え物

29日(木)



- ・ココアペビー
- ・牛乳
- ・小松菜のクリームスパゲティ
- ・メヒカリのから揚げ
- ・れんこんのソテー

