



# 2がつこんだてひょう



|   |  | 1日(水)  | 2日(木)  | 3日(金)   |
|---|--|--|--|---|
|   |  | ごはん<br>エビフライ<br>豚肉とピーマンのみそ炒め<br>野菜の三色あえ<br>フルーツ(りんご)   | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ブロッコリーのマリネ<br>シュウマイ<br>フルーツ(パイン)                        | ふりかけごはん(たまご)<br>厚切りハムカツ<br>きのこのソテー<br>野菜のスープ煮<br>まめまめサラダ<br>フルーツ(みかん) |
| 6日(月)   | 7日(火)  | 8日(水)  | 9日(木)  | 10日(金)  |
| ドライカレー<br>海老はんぺんフライ<br>ツナサラダ<br>フルーツ(りんご)                             | ごはん<br>鶏肉の中華炒め<br>大学芋<br>もやしと胡瓜のナムル<br>フルーツ(パイン)                     | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>タマゴサラダ<br>フルーツ(みかん)  | 黒砂糖パン<br>チキントマトオムレツ<br>マカロニソテー<br>ウインナーのコンソメ煮<br>ほうれん草のソテー<br>フルーツ(黄桃) | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>もやしソテー<br>筑前煮<br>マッシュパンプキン<br>フルーツ(りんご)             |
| 13日(月)  | 14日(火)   | 15日(水)   | 16日(木)   | 17日(金)  |
| ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>菜の花のお浸し<br>チーズポテト<br>フルーツ(パイン)                       | ふりかけごはん(さけ)<br>八宝菜<br>竹輪のごま天<br>人参おかかあえ<br>フルーツ(みかん)                 | チョコチップパン<br>ポークストロガノフ<br>スクランブルエッグ<br>ちりめんサラダ<br>フルーツ(黄桃)  | 焼き鳥丼<br>野菜きんぴら<br>白菜のゆかりあえ<br>フルーツ(りんご)                                | ナポリタン<br>かぼちゃコロック<br>ほうれん草と卵のソテー<br>温野菜サラダ<br>フルーツ(パイン)               |
| 20日(月)  | 21日(火)   | 22日(水)   | 23日(木)   | 24日(金)  |
| ごはん<br>ハンバーグきのこソース<br>インゲンソテー<br>ポテトサラダ<br>厚焼玉子<br>フルーツ(みかん)          | キャロットパン<br>チーズささみフライ<br>ブロッコリー<br>卵ウインナー炒め<br>小松菜のごま酢和え<br>フルーツ(パイン) | カレーライス<br>とんかつ<br>フレンチサラダ<br>フルーツ(りんご)   | ☆ 天皇誕生日 ☆  | ごはん<br>チキン南蛮<br>ビーフソテー<br>中華サラダ<br>フルーツ(黄桃)                           |
| 27日(月)  | 28日(火)   | ☆ 2月3日は節分です ☆<br>豆まきの際に使用する大豆は『畑の肉』ともいわれ、たんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。<br>『福は内、鬼は外』と声を出しながら豆をまき、鬼を追い出しましょう。 |  |   |
| ふりかけごはん(おかか)<br>赤魚の照焼き<br>莖わかめ<br>じゃが芋の甘辛煮<br>ほうれん草ののりあえ<br>フルーツ(パイン) | 和風スパゲティ<br>メンチカツ<br>ボイルキャベツ<br>大根サラダ<br>フルーツ(りんご)                    |  |  |   |

