




2月のこんだて

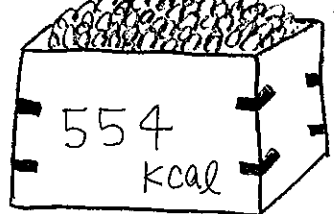
1 魚まごはん ひじきの煮、牛物 (ごぼう、鶏肉、人参) 大根、サラダ (おすけ、えのき、人参) みそ汁(はくさい、 玉ねぎ、たまご)	2 ごはん めざし 大豆とじゃこの甘酢和え (ごま) 南瓜のサラダ (ブロッコリー、ズッキーナ、玉ねぎ) みそ汁(大根、 おすけ、ねぎ)	3 ごはん 魚の照り焼き さつまいもの煮、牛物 キャベツの石焼和え (大根、しめじ、人参) みそ汁(小松菜、 えのき、油あげ)	4 雑穀ごはん 厚揚げの煮、牛物 (鶏肉、ごぼう、れんこん) かりフラワーサラダ (りんご、ブロッコリー) みそ汁(はくさい、 玉ねぎ、しめじ)	5 きのこうどん (鶏肉、なめこ、 ひらたけ、おすけ) おからの煮、牛物 (ごぼう、れんこん、ねぎ) もやしのおかか和え (油あげ、ほうれん草)	6 ごはん 筑前煮 (鶏肉、れんこん、里芋) ほうれん草のおひたし (えのき、もやし、人参) みそ汁(生あず、大根、 しめじ)
大学芋 くたもの ②にんじん	巻方巻 (かんぴょう) ②大根	ぎやこおひき ②ごぼう	甘酒ケーキ ②昆布	佃煮、おにぎり ずめ	レーズンパン ②大根
8 ごはん 塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ) キャベツの梅みそ和え (油あげ、にんじん) みそ汁(れんこん、 まつた)	9 ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう (れんこん、にんじん) 大根のお酢わい (油あげ、わかめ) みそ汁(はくさい、 玉ねぎ、えのき)	10 ごはん 魚の西京焼き 切干大根の煮、牛物 (ごぼう、油あげ) 春雨サラダ (もやし、にら、えのき) みそ汁(わかめ、ねぎ、 だし、おすけ)		12 ごはん 蒸し魚の 里芋菜あんかけ (れんこん、玉ねぎ、しめじ) ほうれん草のごま和え (切干大根、もやし) 呉汁(油あげ、豆腐、 やまぶた、玉ねぎ)	13 ひじきごはん (鶏肉、人参、いんげい) 南瓜の煮、牛物 じゃこサラダ (おすけ、えのき、わかめ) みそ汁(大根、生あず、 ねぎ、たまご)
金時豆のケーキ ②にんじん	きぬかつぎ くたもの ②セロリ	塩むすび くたもの ずめ		干しエビの炊き込み ②昆布 ごはんおにぎり	おさずみ焼き (キャベツ、ねぎ) ②大根
15 ごはん 魚の照り焼き かぶの煮、牛物 (油あげ) きびのサラダ (かぼちゃ、ブロッコリー) みそ汁(にまつな、大根、 いんげい)	16 ごはん マーボー豆腐 (豚ひき肉、ねぎ、にら) もやしのナムル (ほうれん草、きくらげ) スープ(かぶ、えのき、 わかめ、キャベツ)	17 糸内豆スパゲティ (大根、ねぎ、しらす) 甘酒ドレッシングサラダ (じゃがいも、キャベツ、人参) スープ(にまつな、たまご、 生あず、玉ねぎ、 にんじん)	18 ごはん 焼き魚ま 根菜のみと煮、 (れんこん、ごぼう、おすけ) かぶの甘酢づけ (にんじん、昆布) すまし汁(はくさい、 おすけ、油あげ)	19 ごはん 焼きししよ さつまいものいこ煮 キャベツの梅和え (しめじ、にんじん) 豚汁(豆腐、ねぎ、 じゃがいも、大根)	20 しらすごはん 根菜のどぼろ煮 (れんこん、ごぼう、人参) おすけのおひたし (もやし、えのき、人参) 呉汁(生あず、たまご、 玉ねぎ、じゃがいも)
ひじきのケーキ (にんじん) 煮干し	黒豆ごはんおにぎり ②大根	おしるこ(さつまいも) ②にんじん	ぎやこレーズンケーキ ②昆布	ねぎみそおにぎり ずめ	ホットケーキ ②にんじん
22 ごはん 魚の開き ぶらぶら大根 (ゆずみそ) あいものごま和え (さつまいも、じゃがいも) すまし汁(れんこん、 まつた)		24 ごはん 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) 根菜サラダ (ごぼう、エリンギ、れんこん) みそ汁(豆腐、さば、 大根、たまご)	25 ひじきごはん (鶏肉、いんげい、人参) 白菜の煮びたし (油あげ、干しエビ) もやしの石焼和え (えのき、おすけ、人参) みそ汁(わかめ、大根、 おすけ、ねぎ)	26 ごはん 鶏肉のからあげ にんじんのオーブン焼き ポテトサラダ (ブロッコリー、玉ねぎ、りんご) みそ汁(もやし、油あげ、 玉ねぎ、ごぼう)	27 ごはん 厚揚げのみと火のめ (豚肉、キャベツ、いんげい) かぶのおかか和え (しめじ、人参、昆布) すまし汁(大根、たまご、 まつた)
しょうゆむすび くたもの ②にんじん		糸内豆千切り 煮干し	焼きいも くたもの ②大根	じゃこむすび(ねぎ) ②ごぼう	ねぎしらすセロリ ②セロリ

◎ 食材の都合により、メニューを変更する場合があります。



2月2日は「節分」
 福を招いて、みんなが健康に過ごせるよう
 「大豆」「いわし」「巻方巻」を食べます。
 今年の巻方は、南南東です。

2月の予定平均エネルギー



554 kcal