

2月のこんだて



<p>1・ごはん ・魚のムニエル ・キャベツのサラダ (キャベツ、白菜、人参) ・じゃが芋のブイヨン煮 (人参、玉ねぎ、しめじ) ・大根のみそ汁 ・パン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>2・ごはん ・白菜と鶏肉の甘酢炒め (鶏肉、長ねぎ、しいたけ) ・春雨サラダ (切干大根、春雨、わかめ) ・ごぼうのみそ汁 ・じゃが芋のチジミ ・<input checked="" type="checkbox"/>大根</p>	<p>3 [節分] ・恵方巻 (鶏ひき肉、人参、ほうれん草) ・いわしの丸干し ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、れんこん) ・またけのみそ汁 ・マカロニスープ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>4・雑穀ごはん ・肉じゃが (豚肉、人参、玉ねぎ、白滝) ・豆腐と水菜のサラダ (豆腐、油揚げ、キャベツ) ・わかめのみそ汁 ・人参とレーズンのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>5・ごはん ・魚の照り焼き ・さつまいものサラダ (ブロッコリー、さつまいも) ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) ・えのきのみそ汁 ・焼きいも ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	
<p>7・ごはん ・魚のねぎ塩焼き ・五目豆 (人参、れんこん、ひよこ豆) ・キャベツの梅和え (キャベツ、もやし、人参) ・白菜のみそ汁 ・黒糖蒸しパン ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>8・ごはん ・さばのみそ煮 (さば、ねぎ、しょうが) ・菜の花の酢の物 (白菜、菜の花、人参) ・ぬか漬け ・さつまいものみそ汁 ・ポトフ風スープ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>9 ・きのこのスパゲティ (鶏ひき肉、白菜、またけ) ・れんこんのサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) ・小松菜のスープ ・春菊とじゃこのおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>10・ごはん ・あじの干物 ・さつまいもの昆布煮 (さつまいも、刻み昆布) ・小松菜ののり和え (小松菜、もやし、人参のり) ・なめこのみそ汁 ・かぼちゃのおやき ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>12・ごはん ・魚のごま焼き ・じゃがいもの煮つけ (じゃがいも、人参、玉ねぎ) ・もやしの磯和え (小松菜、もやし、のり) ・キャベツのスープ ・みそラーメン ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	
<p>14・ごはん ・魚の塩焼き ・ひじきの煮物 (大根、れんこん、ひよこ豆) ・キャベツのごま和え (キャベツ、小松菜、ごま) ・かぼちゃのみそ汁 ・せりごはんおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>15・ごはん ・メンチカツ (豚ひき肉、玉ねぎ、おから) ・五目煮 ・もやしのサラダ (もやし、人参、のり、ごま) ・小松菜のみそ汁 ・おしるこ ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p>16・ごはん ・鶏肉と根菜の煮物 (鶏肉、ごぼう、れんこん) ・大根と水菜のサラダ (白菜、大根、きょうな) ・玉ねぎのみそ汁 ・いちごジャムのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>17・ごはん ・ししゃも ・浅漬け (大根、人参、めかふ) ・湯豆腐 (豆腐、白菜、しいたけ、ねぎ) ・中華おこわ ・<input checked="" type="checkbox"/>れんこん</p>	<p>18・ごはん ・ほっけの干物 ・高野豆腐の五目煮 (ごぼう、大根、高野豆腐) ・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかふ) ・しめじのみそ汁 ・肉まん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	
<p>21・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・切干大根のブイヨン煮 (切干大根、白菜、玉ねぎ) ・キャベツとりんごサラダ (りんご、ブロッコリー、人参) ・じゃがいものみそ汁 ・ほうれん草のケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>22 ・五目あんかけうどん (鶏肉、白菜、もやし、長ねぎ) ・きんぴられんこん (れんこん、人参、ごま) ・キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかり) ・のり巻きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>たくあん</p>	<p>24・ごはん ・車麩の唐揚げ ・かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ、レーズン) ・小松菜の梅和え (小松菜、キャベツ、人参) ・白菜のみそ汁 ・豚汁 ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>25・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、ねぎ、にら) ・切干大根のはりはり漬け (切干大根、人参、刻み昆布) ・大根のスープ ・ふかしいも ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干・フルーツ</p>	<p>26 芽吹き</p>	
<p>28・ごはん ・魚の照り焼き ・ふるふき大根 ・春菊ともやしのナムル (春菊、もやし、人参、油揚げ) ・しめじのみそ汁 ・大根菜のおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>キャベツには春キャベツと冬キャベツがあるのをご存知でしょうか。3～5月頃お店などで見かけるものを春キャベツ、通年出まわっていますが本来1～3月頃に食べ頃を迎えるのが冬キャベツです。色や形、重みなど大きく異なるところがたくさんあるのでぜひ見てみて下さい。そして今食べている冬キャベツは加熱をするとより一層甘みが増えて美味しく頂けます。</p>				

