

2月のこんだて



<p>1・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) ・りんごのサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・大根のみそ汁</p>	<p>2・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) ・じゃがいものみそ煮 (玉ねぎ、人参、しめじ) ・すまし汁</p>	<p>3【節分】 ・恵方巻 (ほうれん草、人参、鶏ひき肉) ・いわしの丸干し ・切干大根の煮物 (人参、れんこん、ごぼう) キャベツのみそ汁</p>	<p>4・ごはん ・魚の塩焼き ・じゃがいもの煮付け (じゃがいも、玉ねぎ、人参) ・小松菜の磯和え (小松菜、もやし、のり) ・玉ねぎのみそ汁</p>	
<p>・マカロニスープ ・☉するめ</p>	<p>・高菜のおにぎり ・☉人参</p>	<p>・いちごジャムのケーキ ・☉昆布</p>	<p>・蒸しパン ・☉するめ</p>	
<p>6・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</p>	<p>7・ごはん ・メンチカツ (豚ひき肉、玉ねぎ、おから) ・もやしのサラダ (もやし、人参、のり、ごま) ・ぬか漬け ・小松菜のみそ汁</p>	<p>8・ごはん ・酢鶏 (鶏肉、れんこん、玉ねぎ) ・切干と白菜の磯和え (切干大根、白菜、ごま) ・さつまいものみそ汁</p>	<p>9 ・きのこのスパゲティ (鶏ひき肉、白菜、まいたけ) ・れんこんのサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) ・ミネストローネ</p>	<p>10・ごはん ・ししゃも ・浅漬け (大根、人参、めかぶ) ・湯豆腐 (豆腐、白菜、長ねぎ)</p>
<p>・しもつかれ風炊き込み ・☉昆布 ごはん</p>	<p>・きぬかつぎ ・☉煮干・フルーツ</p>	<p>・パン ・☉するめ</p>	<p>・のり巻きおにぎり ・☉ぬか漬け</p>	<p>・じゃがいものチジミ ・☉昆布</p>
<p>13・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</p>	<p>14・ごはん ・ほっけの干物 ・高野豆腐の煮物 (ごぼう、大根、高野豆腐) ・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・しめじのみそ汁</p>	<p>15・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</p>	<p>16・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</p>	<p>17 ・五目あんかけうどん (鶏肉、白菜、玉ねぎ、人参) ・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)</p>
<p>・きび団子 ・☉昆布</p>	<p>・ピザ ・☉煮干</p>	<p>・蒸し野菜</p>	<p>・豚汁 ・☉おこげ</p>	<p>・春菊のおにぎり ・☉煮干</p>
<p>20・ごはん ・鶏肉の塩麹レモン焼き ・かぼちゃの昆布煮 (かぼちゃ、刻み昆布) ・小松菜の梅和え (小松菜、キャベツ、人参) ・白菜のみそ汁</p>	<p>21・ごはん ・魚の蒸し焼き ・切干大根と春雨サラダ (切干大根、人参、わかめ) ・ふきのとうの天ぷら ・具だくさん汁</p>	<p>22・ごはん ・そばのみそ煮 ・菜の花の酢の物 (菜の花、白菜、人参) ・ぬか漬け ・すまし汁</p>	<p>24・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、ねぎ、にら) ・切干大根のまりまり漬け (切干大根、人参、刻み昆布) ・大根のスープ</p>	<p>25・ごはん ・魚の照り焼き ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、大根、れんこん) ・白菜のごま酢和え (白菜、人参、ごま) ・ごぼうのみそ汁</p>
<p>・中華風おこわおにぎり ・☉昆布</p>	<p>・お焼き ・☉煮干</p>	<p>・ボルシチ風スープ ・☉するめ</p>	<p>・焼きじゃがいも ・☉昆布</p>	<p>・肉まん ・☉煮干</p>
<p>27・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</p>	<p>28・雑穀ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・豆腐と水菜のサラダ (豆腐、キャベツ、人参、京菜) ・わかめのみそ汁</p>	<p>まだまだ厳しい寒さが続きますが、暦の上では2月4日は立春です。 そしてわらしこのごはんの献立表はいかがでしょう。 春の訪れを知らせる山菜が所々に見られますね。 春に向けて少し苦みのある野菜も出てきますが、しっかり食べて 残りの寒さも乗り越えていきましょう。</p>		
<p>・大根菜のおにぎり ・☉荻わかめ</p>	<p>・おしるこ ・☉昆布</p>			

