

2月のこんだて



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) ・じゃがいものみそ煮 (じゃがいも、玉ねぎ、しめじ) ・まいたけのスープ	2 [節分の会] ・恵方巻 ・いわしの丸干し ・切干大根の煮物 (ごぼう、れんこん、人参) ・キャベツのみそ汁	3・ごはん ・鶏肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) ・小松菜のお浸し (小松菜、白菜、人参) ・大根のみそ汁
--	---	---

・雑穀おにぎり ・昆布・フルーツ	・お豆の蒸しパン ・煮干	・肉まん ・するめ
---------------------	-----------------	--------------

5・ごはん ・魚のねぎ塩焼き ・五目豆 (れんこん、人参、ひよこ豆) ・キャベツの梅和え (キャベツ、もやし、人参) ・まいたけのみそ汁	6・ごはん ・メンチカツ (豚ひき肉、キャベツ、おから) ・もやしのサラダ (もやし、人参、のり、ごま) ・ぬか漬 ・小松菜のみそ汁	7・ごはん ・焼きししゃも ・大根の浅漬 (大根、人参、めかぶ) ・湯豆腐 (豆腐、白菜、長ねぎ、椎茸)	8 ・きのこのスパゲティ (鶏ひき肉、玉ねぎ、白菜) ・じゃがいもサラダ (ブロッコリー、れんこん) ・小松菜のスープ	9・ごはん ・鶏肉と根菜の煮物 (鶏肉、れんこん、ごぼう) ・水菜と大根のサラダ (白菜、大根、水菜、しらす) ・じゃがいものみそ汁	10 ・菜の花のスパゲティ (菜の花、玉ねぎ、塩昆布) ・鶏手羽元のレモン焼き (鶏手羽元、レモン) ・キャベツのスープ
---	---	--	---	--	--

・春菊とじゃこおにぎり ・煮干	・いちごジャムケーキ ・昆布	・お好み焼き ・かつお節	・のつけごはん ・ぬか漬	・きぬかつぎ ・昆布・フルーツ	・鮭焼きおにぎり ・煮干
--------------------	-------------------	-----------------	-----------------	--------------------	-----------------

	13・ごはん ・魚の塩焼き ・ひじきの煮物 (れんこん、人参、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	14・ごはん ・酢鶏 (鶏肉、玉ねぎ、れんこん) ・切干とかぶの磯和え (白菜、かぶ、人参、のり) ・さつまいものみそ汁	15・ごはん ・さばのみそ煮 ・菜の花の酢の物 (白菜、菜の花、人参) ・ぬか漬 ・すまし汁	16・ごはん ・あじの干物 ・さつまいも昆布煮 (さつまいも、昆布) ・小松菜ののり和え (小松菜、もやし、のり) ・なめこみそ汁	17・ごはん ・魚の照り焼き ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、大根、人参、昆布) ・白菜のごま酢和え (白菜、人参、ごま) ・キャベツのみそ汁
	・のり巻きおにぎり ・昆布・フルーツ	・金柑ママレードケーキ ・するめ	・マカロニスープ ・煮干	・肉まん ・かつお節	・豆乳クリームパン ・煮干

19・ごはん ・魚の照り焼き ・ふるふき大根 (大根、甘みそ) ・春菊ともやしのナムル (もやし、春菊、油揚げ) ・しめじのみそ汁	20・ごはん ・鶏肉の塩麹レモン焼き ・切干大根のブイヨン煮 (白菜、玉ねぎ、人参) ・キャベツのサラダ (ブロッコリー、りんご、人参) ・長ねぎのみそ汁	21 ・五目あんかけうどん (鶏肉、白菜、玉ねぎ、もやし) ・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	22・ごはん ・車麩のから揚げ ・温野菜 (カリフラワー、人参) ・ぬか漬 (大根、人参、めかぶ) ・ほうれん草のみそ汁		24・ごはん ・魚の照り焼き ・じゃがいもの煮つけ (玉ねぎ、人参、じゃがいも) ・小松菜の磯和え (小松菜、もやし、のり) ・玉ねぎのみそ汁
・大根菜のおにぎり ・昆布	・豚汁 ・おこげ	・鮭おこわおにぎり ・甘酢大根	・じゃがいものチジミ ・煮干		・トマトとツナのバスタ ・昆布

26・ごはん ・赤魚の塩麹レモン焼き ・かぼちゃの昆布煮 (かぼちゃ、昆布) ・小松菜の梅和え (小松菜、キャベツ、梅干) ・白菜のみそ汁	27・雑穀ごはん ・肉じゃか煮 (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・豆腐と水菜のサラダ (豆腐、キャベツ、水菜、人参) ・わかめのみそ汁	28・ごはん ・ほっけの干物 ・大根と油麩の煮物 (大根、仙台麩、昆布) ・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	29・ごはん ・麻婆豆腐 (豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら) ・切干のはりはり漬 (切干大根、人参、昆布) ・大根のスープ	冬野菜は水分が少ないため身体を冷や していくのが特徴です。特に根菜類に は血行促進作用のあるビタミンEが 多く含まれているため積極的に摂って 身体を温めましょう。
・貝柱の炊き込みごはん ・昆布	・パン ・煮干	・ボルシチ風スープ ・かつお節	・ふかしいも ・するめ・フルーツ	

予定栄養量:エネルギー…550 kcal たんぱく質…22.4g 脂質…15.5g 食塩…2.2g

