

2月のこんだて

<p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のみぞれ焼き 根菜のひじき煮 (人参、れんこん、油揚げ) もやしサラダ (もやし、人参、のり) 小松菜のみそ汁 	<p>3[節分の会]</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 舞茸みそ汁 	<p>4・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きししゃも 大根の浅漬け (大根、人参、めかふ) 湯豆腐 (豆腐、白菜、長ねぎ、椎茸) 	<p>5・きのこスパゲティ (鶏肉、玉ねぎ、白菜、しめじ)</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいもサラダ (ブロッコリー、れんこん、人参) わかめスープ 	<p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 豆腐のみそ汁 	<p>7・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き じゃがいものおかか炒め (人参、ピーマン、かつお節) キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま) もやしのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> じゃこおにぎり 昆布 	<ul style="list-style-type: none"> お豆の蒸しパン かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> ピザケーキ 煮干 	<ul style="list-style-type: none"> のり巻きおにぎり ぬか漬 	<ul style="list-style-type: none"> きぬかつぎ 煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん 昆布
<p>9・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩麹焼き ひじきと大豆の煮物 (大根、人参、れんこん) 小松菜の磯和え (キャベツ、小松菜、のり) かぼちゃのみそ汁 	<p>10・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> あじの干物 さつまいもの昆布煮 (さつまいも、昆布) 白菜の酢みそ和え (小松菜、人参、油揚げ) なめこのみそ汁 	<p>11</p> 	<p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 菜の花の酢の物 (白菜、人参、菜ばな) すまし汁 	<p>13・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆春雨 (春雨、豚肉、ねぎ、にら) おかひじきのごま和え (キャベツ、しめじ、人参) 白菜のみそ汁 	<p>14・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉じゃが煮 (鶏肉、人参、玉ねぎ、いんげん) 小松菜のお浸し (白菜、白菜、ちりめんじゃこ) 大根のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> りんごの米粉マフィン かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きビーフン 煮干 	<ul style="list-style-type: none"> みそ焼きおにぎり 甘酢大根 	<ul style="list-style-type: none"> 塩パン 煮干 	
<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の生姜焼き ふろふき大根 (大根、甘みそ) 春菊ともやしのナムル (もやし、春菊、油揚げ) えのきのみそ汁 	<p>17・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 切干大根のブイヨン煮 (ひよこ豆、油揚げ、玉ねぎ、人参) キャベツとりんごのサラダ (ブロッコリー、りんご、人参) わかめのみそ汁 	<p>18・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけの干物 大根と油麩の煮物 (油麩、大根、人参、れんこん) キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかふ) 小松菜のみそ汁 	<p>19・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のレモン焼き ごぼうの塩きんぴら (ごぼう、人参、ベーコン) ひじきの梅和え (キャベツ、人参、ひじき) 大根のみそ汁 	<p>20・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のムニエル じゃがいものみそ煮 (人参、玉ねぎ、しめじ) キャベツサラダ (キャベツ、白菜、人参) 舞茸のスープ 	<p>21・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き ごぼうの炒り煮 (れんこん、人参、大根) 小松菜の磯和え (小松菜、もやし、のり) キャベツのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ピラフ風おにぎり 昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 豚汁 煮干 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいものチジミ かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> ボルシチ風スープ 昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀おにぎり 煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのケーキ 昆布
	<p>24・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のみそ焼き かぼちゃ煮物 (かぼちゃ、昆布) 小松菜の梅和え (キャベツ、小松菜、人参) 白菜のみそ汁 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>26・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏手羽大根 マカロニサラダ (ツナ、玉ねぎ、人参、きゅうり) 玉ねぎのスープ (キャベツ、人参、しめじ) 	<p>27ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のごま焼き 炒り豆腐 (人参、れんこん、椎茸、ねぎ) もやしの磯和え (小松菜、もやし、のり) 玉ねぎのみそ汁 	<p>芽吹き</p> 
<p>冬野菜は寒い冬を乗り切るために野菜が糖を蓄え甘くなり、栄養価も高くなります。また水分が少ないため身体を冷やしにくいのが特徴です。寒さに負けないよう積極的に食べましょう！</p>					