


					2月1日(土)	2月2日(日)
朝		<p>体を温める食べ物☆ まだまだ寒さが続く2月を体を温める食べ物で乗り切りましょう！</p> <p>体を温める食べ物の例は、 * 赤い身の肉類、魚類 牛肉、鶏肉、羊肉、鮭、マグロ、サバ など * 冬が旬の野菜や果物 生姜、唐辛子、根菜類、きのこ類、りんご など * 発酵食品 味噌、ヨーグルト、チーズなど</p> <p>体を温めると、免疫力も高まり、 感染症にも強くなります。</p>			チョコパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	ごはん 豚じゃが 味噌汁 ふりかけ(しそ)
昼					赤飯 しいらのバジル焼き かぶのコンソメ煮 フルーツ(キウイ) 味噌汁	ゆかりごはん そぼろ入り卵焼き 大豆五目煮 菜の花のお浸し いわしのつみれ汁
おやつ					黒糖饅頭	カラメルプリン
夕					ごはん 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん マトウダイの香味焼き 里芋の含め煮 フルーツ(パイン) きゅうりの酢の物

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
朝	芋粥 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 豚肉と野菜の和風炒め 味噌汁 ふりかけ(かつお)	クリームパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	かに雑炊 干草焼き フルーツ缶(白桃)	鶏雑炊 炒り豆腐 フルーツ缶(みかん)	あんぱん ポトフ 牛乳 フルーツ缶(パイン)	ごはん がんもの含め煮 すまし汁 ふりかけ(のりたま)
昼	巻き寿司 ひじきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え 節分そば 節分メニュー	ごはん メバルの煮付け なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸い物	手作りカレー ブロッコリーサラダ フルーツ缶(洋梨) 福神漬け	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え 味噌汁	ごはん 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツカクテル 味噌汁	ごはん 黄金かれいの照り煮 きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん) 味噌汁	ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) 味噌汁
おやつ	抹茶ゼリー	どら焼き(カスタード)	いちごゼリー	ウインナー蒸しパン	洋梨のタルト	カステラ	マーラカオ
夕	ごはん 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のくず煮 フルーツカクテル 味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	ごはん さばの漬け焼き かぼちゃの煮物 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え	ごはん あじのバター醤油焼き 鶏肉と大根の炒め煮 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 鶏肉の味噌焼き 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え 吉野汁	ごはん ミートローフ 冬瓜とえびのスープ煮 フルーツ(キウイ) ピクルス	ごはん ほっけの生姜醤油焼き 肉じゃが フルーツ(オレンジ) きやらぶき

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	
朝	中華雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(黄桃)	ごはん ちゃんちゃん焼き風炒め 豚汁 ふりかけ(しそ)	チョコパン ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(白桃)	卵雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め 金時豆	鮭雑炊 干草焼き フルーツ缶(白桃)	クリームパン キャベツとハムのソテー 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	
昼	ごはん 白身魚の梅肉焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	ごはん チキンのカレーグリル ポテトサラダ フルーツ缶(パイン) コンソメスープ	ごはん まぐろハンバーグ ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) 味噌汁	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮込み 冬瓜とベーコンのポトフ フルーツカクテル コンソメスープ	ケチャップライス コロッケ盛り合わせ コロッケ&カニクリーム カリフラワーのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	かき揚げそば とりつくね しろなとしめじの和え物 フルーツ缶(りんご)	
おやつ	和のパンケーキ	ドームケーキ	吹雪饅頭	さつま芋蒸しパン	チョコババロア	ソフトクレープ	
夕	ごはん 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 おぼろ汁	ごはん さばの漬け焼き 海老と青梗菜の炒め フルーツ(メロン) 茶福豆	ごはん 豚肉と野菜の塩麴炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮	ごはん たらしの生姜煮 切干大根の煮物 キャベツとハムのサラダ フルーツ(キウイ)	ごはん メバルのねぎ醤油焼き かぶのそぼろ煮 小松菜の錦糸和え 香の物(しば漬け)	ごはん 牛すき煮 切干大根の炒り煮 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(みかん)	

※献立は一部変更になる場合があります※