



2月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

旬歳記



今月の旬菜 ＜いわし＞

節分には柗の枝に鰯の頭を刺して
魔除けにしますね。その鰯には良質
のたんぱく質、DHA、EPAがとて多く
含まれ、生活習慣病やアトピーな
どに効果的です。また、魚の中では
カルシウムが多く、その吸収を助け
るビタミンDの含有量も抜群のため
、効率よいカルシウムの供給源とも
なります。ビタミンB2・B12、ナイアシ
ンも豊富で、口内炎、貧血、冷え症
の予防にも効果があります。骨が細
くやわらかいので骨ごと食べる工夫
をしましょう。梅干し煮は梅干しの酸
で骨がやわらかくなることを利用した
食生活の知恵です。また骨ごとすり
身にすればつみれやハンバーグ、
焼売の具などにアレンジでき、カル
シウムもたっぷりとれます。



月	火	水	木	金	土
2 プルコギ風 竹の子と人参の金平 餃子スープ ごはん オレンジ、クッキー	3 散らし寿司 がんもの煮物 白菜の和え物 いわし汁 ぜんざい	4 肉じゃが 焼きうどん 漬物 ごはん、みそ汁 りんご、スイスロール	5 豚天 南瓜の甘煮 もやしと小松菜の和え物 ごはん、みそ汁 ランチパック(チョコ)	6 お楽しみメニュー	7 きつねうどん さつまいもの甘煮 もやしの炒め物 キャベツの浅漬け、ごはん 原宿ドッグ
9 さわらの塩焼き 切干大根の煮物 白菜の酢の物 ごはん、みそ汁 <small>キウイフルーツ、カステラ栗まんじゅう</small>	10 味噌煮込みうどん かまぼこの卵とじ キャベツのおかか和え ごはん イチゴ蒸しパン	11 マスのピカタ 五目巾着の炊き合わせ ひじきサラダ ごはん、みそ汁 オレンジ、栗しぐれ	12 肉豆腐 揚げなすの蒸し浸し ほうれん草の和え物 ごはん、みそ汁 一口羊かん	13 かけそば 大根の煮物 だし巻き玉子 ごはん 黄桃缶、ハーベスト	14 さばの味噌煮 ふきと人参の炒め煮 白菜の酢の物 ごはん、清し汁 チョコパイ
16 カレーうどん 南瓜サラダ インゲンの和え物 ごはん 白桃缶、プチケーキ	17 鶏のホイル蒸し エビとキャベツの炒め物 春雨サラダ ごはん、スープ 薄皮まんじゅう	18 ハヤシライス 白身魚フライ きゅうりとトマトのサラダ みかん、ミニマドレーヌ	19 塩焼きそば 炒り卵 切干大根のハリハリ漬け ごはん、みそ汁 ワッフル	20 カレイの中華あんかけ 春巻き キャベツの甘酢漬け ごはん、中華スープ りんご、ミニシルベーナ	21 月見おろしそば ほうれん草のソテー さつまいもサラダ ごはん ムーンライト
23 おでん風煮 ツナ炒め ブロッコリーと干しえびの和え物 ごはん、清し汁 オレンジ、ミニどら焼き	24 シーフードカレー ミニハンバーグ マカロニサラダ 福神漬 カスタードケーキ	25 きしめん かき揚げとエビ天 ごはん 漬物 黄桃缶、クッキー	26 豚玉炒め ふきと人参の煮物 キャベツとカニカマの酢の物 ごはん、みそ汁 黒糖まんじゅう	27 メンチカツ ナポリタンスパ ブロッコリーのサラダ ごはん、スープ 白桃缶、プチケーキ	28 赤魚の包み焼き 大根のとろみ煮 長芋と人参の和え物 ごはん、みそ汁 ホームパイ