



## 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
			1 カレーうどん 豚もやし炒め オクラの和え物 ごはん まんじゅう(白あん)	2 お楽しみメニュー	3 散らし寿司 エビ天とはんぺんの天ぷら いわし汁 ミニケーキ
5 シイラの生姜煮 がんもの煮物 インゲンのゴマ和え ごはん、みそ汁 黄桃缶、ミニどら焼き	6 から揚げ ハムとインゲンの卵とじ オクラのおかか和え ごはん、みそ汁 マリービスケット	7 野菜そば しんじょうのカニあんかけ ひじきの煮物 ごはん りんご、プチケーキ	8 肉豆腐 揚げナスの蒸し浸し ほうれん草の卵和え ごはん、みそ汁 ガトーショコラ	9 ハヤシライス 赤ウインナー 大根サラダ 白桃缶、ドーナツ	10 サバのみそ煮 ふきの炒め煮 ピーマンのおかか和え ごはん、清し汁 ムーンライトソフトケーキ
12 鶏のみそケチャップ煮 じゃが芋のそぼろ煮 インゲンの磯和え ごはん、清し汁 キウイ、プリン	13 肉うどん さつま芋とちくわの旨煮 春菊のしらす和え ごはん まんじゅう(こしあん)	14 カレイの中華あんかけ 白菜のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け ごはん、スープ 黄桃缶、ミニシルベレーヌ	15 豚焼肉 がんもの煮物 長芋短冊 ごはん、スープ バナナのオムレット	16 三色丼 高野豆腐の煮物 白菜のゴマ和え みそ汁 オレンジ、ハーベスト	17 鶏の竜田揚げ ほうれん草とハムのソテー キャベツとトマトのサラダ ごはん、みそ汁 ホームパイ
19 ひき肉野菜炒め 筍とさつま揚げの炒り煮 小松菜のゴマ和え ごはん、清し汁 パイン缶、ミニたい焼き	20 メンチカツとコロッケ チンゲン菜とベーコンのソテー ブロッコリーとコーンのサラダ ごはん、スープ ふんわりチョコパーム	21 肉味噌豆腐 あんかけ餃子 春菊のお浸し ごはん、清し汁 オレンジ、ソフトマドレーヌ	22 鶏肉の和風ソース ひじきの煮物 ブロッコリーのしらす和え ごはん、みそ汁 ミニ肉まん	23 タラのから揚げ ソフトな大豆五目煮 春雨サラダ ごはん、みそ汁 みかん缶、プリン	24 カレーライス 炒り卵 大根サラダ 福神漬 ミニ今川焼
26 赤魚の包み焼き ちくわの煮物 カリフラワーとコーンのサラダ ごはん、スープ りんご、パームクーヘン	27 麻婆豆腐 春巻き チンゲン菜の中華和え ごはん、スープ カスタードケーキ	28 鶏のレモン焼き じゃが芋の煮物 玉ねぎとハムのマリネ ごはん、みそ汁 パイン缶、ミニパームロール			