


月	火	水	木	金
<b>2</b> ・唐揚げカレー・牛乳 ・ツナと キャベツのソテー ・フルーチェ 950kcal	<b>3</b> ・ごはん      ・牛乳 ・豚肉の生姜炒め ・厚揚げの煮物 ・浅漬 ・豆腐のすまし汁 ・節分豆 933kcal	<b>4</b> ・ごはん      ・牛乳 ・ハンバーグ おろしソース ・菜の花のソテー ・白菜と ベーコンのスープ 839kcal	<b>5</b> ・ごはん      ・牛乳 ・味噌おでん ・ひじきと れんこんの炒め煮 ・キャベツの ドレッシング和え 881kcal	<b>6</b> ・ごはん      ・牛乳 ・ホキの ピザソース焼き ・ブロッコリーの ソテー ・コンソメスープ ・ゼリー 835kcal
<b>9</b> ・ごはん      ・牛乳 ・肉じゃが ・ほうれん草の 辛子マヨネーズ和え ・油揚げと 白菜のみそ汁 ・プリン 863kcal	<b>10</b> ・ごはん      ・牛乳 ・豆腐キムチチゲ ・チャプチェ ・切干大根入りナムル 856kcal	<b>11</b> 	<b>12</b> ・ごはん      ・牛乳 ・鯖の塩焼き ・白菜と 小松菜の煮浸し ・わかめのピリ辛炒め ・大根のみそ汁 ・納豆 817kcal	<b>13</b> ・ごはん      ・牛乳 ・照り焼きチキン ・キャベツと きゅうりのサラダ ・ベーコンと ほうれん草の チャウダー 914kcal
<b>16</b> ・ハヤシライス ・牛乳 ・ほうれん草と 卵のソテー ・白菜とツナのサラダ 903kcal	<b>17</b> ・ごはん      ・牛乳 ・豚肉と 厚揚げの甘辛炒め ・卵焼き ・白菜のごま酢和え ・ふのすまし汁 899kcal	<b>18</b> ・カレーうどん ・牛乳 ・揚げぎょうざ ・ごぼうサラダ ・オレンジ 829kcal	<b>19</b> ・ごはん      ・牛乳 ・白身フライ タルタルかけ ・粒マスタードの 野菜ソテー ・大豆と野菜のスープ 887kcal	<b>20</b> ・ごはん      ・牛乳 ・鶏肉と厚揚げの うま煮 ・小松菜の甘酢和え ・もずく汁 ・味付けのり 808kcal
<b>23</b> 	<b>24</b> ・ごはん      ・牛乳 ・コロケ ・コーンシチュー ・コールスローサラダ 925kcal	<b>25</b> ・ごはん      ・牛乳 ・鯖のごまソースかけ ・小松菜と 油揚げの炒め物 ・のっぺい汁 854kcal	<b>26</b> ・中華丼      ・牛乳 ・中華酢の物 ・香味ワカメスープ ・りんご 842kcal	<b>27</b> ・ごはん      ・牛乳 ・鶏の竜田揚げ みぞれソース ・ひじきの炒め煮 ・小松菜のお浸し ・豆腐としめじのみそ汁 889kcal



2月3日は「節分」  
 みんなは鬼退治できたかな？  
 豆まきは、豆で病や災い(=鬼)を祓い、  
 その豆を食べることで力をいただけると  
 考えられているんだよ!!

