

2月のこんだて

2022. 2. 1 Tossie

	1 ツナごはん じゃがいもの 豆乳米粉グラタン りんごのサラダ セロリのスープ	2 ごはん 魚巻の ちゃんちゃん焼き さつまいものサラダ 豆腐のみそ汁	3 <u>節分の会</u> しらすごはん 笑鳥肉と 大豆のトコ煮 ブロッコリーの おかわ和え 野菜スープ	4 ごはん 厚あげの みそ炒め 春雨サラダ もやしのスープ	5 ごはん 魚の照り焼き にんじんの 塩きんぴら キャブツの石焼和え さつまいものみそ汁	
	7 ごはん 魚の煮付け 付け合わせ野菜 キャブツと 根菜のサラダ トロトロ糸豆腐汁	8 高野豆腐の 笑鳥とぼろ井 ふるふるき大根 キャブツと 魚のサラダ 豚汁	9 ごはん 笑鳥肉のみそ焼き れんこんの オーブン焼き 小松菜と ひじきの白和え 大根のみそ汁	10 ごはん 魚のホイル 焼き さつまいもと りんごのサラダ 呉汁(豆乳入り みそ汁)	12 ごはん 魚のアリア パッツァ風 お豆のサラダ かぼちゆのみそ汁	
	14 お弁当を 楽しむ日 	15 鮭ごはん じゃがいもの とぼろ煮 小松菜の ごま和え けんちん汁	16 ごはん マーボ豆腐 もやしと ほうれん草のナムル 玉ねぎのスープ	17 ごはん 魚のごま焼き じゃがいもの 塩炒め キャブツと 根菜のサラダ きのこのみそ汁	18 ごはん 魚のクリーム煮 ポテトサラダ 厚あげのみそ汁	19 笑鳥ごぼう ごはん さつまいもの甘煮 切干大根サラダ 魚巻汁
	21 さつまいも ごはん ひじきの五目煮 キャブツの石焼和え きのこのみそ汁	22 ごはん 魚のみそ焼き きんぴらごぼう 白菜のおかわ和え 豆腐のみそ汁	24 ごはん マーボなす ターサイの 中華和え 大根スープ	25 ごはん 肉豆腐 小松菜の ごま和え さつまいもの みそ汁	26 ごはん 魚の きのこあんかけ キャブツと 根菜のサラダ トロトロ糸豆腐汁	

28 ごはん
笑鳥肉のごま焼き
にんじんの
オーブン焼き
切干大根サラダ
じゃがいものみそ汁

※ 食材の都合により、メニューを変更する場合があります。



鬼は外～
福は内～