




















2月

# もいっけ表

今月の目標!

食事と健康について考えよう

<p>3 (月)</p> <p>(たれ) みそあえ いわしのかば焼き</p> <p>豆ごはん みぞれ汁</p> 	<p>4 (火)</p> <p>(だししょうゆ) おひたし 鶏つくねの照り焼き</p> <p>ごはん 五目煮</p> 	<p>5 (水)</p> <p>(ツナ・ドレッシング) ツナサラダ</p> <p>福神漬け 麦ごはん カレー</p> 	<p>6 (木)</p> <p>手作りふりかけ 酢豚</p> <p>ごはん 中華スープ</p> 	<p>7 (金)</p> <p>コッパン</p> <p>いちごヨーグルト レンフォアタン</p> 
<p>10 (月)</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ (3こ)</p> <p>わかめごはん みそ汁</p> 	<p>11 (火)</p> <p><b>建国記念の日</b></p>	<p>12 (水)</p> <p>(たれ) 華風あえ 手作りしゅうまい</p> <p>ごはん 中華丼の具</p> 	<p>13 (木)</p> <p>(ドレッシング) フレンチサラダ 白身魚のこんがり焼き</p> <p>鶏ごぼうピラフ ミネストローネ</p> 	<p>14 (金)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ</p> <p>焼きカレーパン じゃが芋のコンソメスープ煮</p> 
<p>17 (月)</p> <p>(アーモンド・たれ) アーモンドあえ ソフトカレイの竜田揚げ</p> <p>のり・たくあんごはん 奄美の鶏飯スープ</p> 	<p>18 (火)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ</p> <p>メキシコ風ピラフ ソース</p> 	<p>19 (水)</p> <p>(たれ) 切干大根のあえ物 (ソース) 黒はんぺんのフライ</p> <p>静岡県の郷土料理</p> <p>ねぎ塩ごはん ピリ辛みそ汁</p> 	<p>20 (木)</p> <p>地粉うどん</p> <p>小松菜のソテー チーズとしらすの卵焼き</p> <p>カレー南蛮</p> 	<p>21 (金)</p> <p>(ツナ・ドレッシング) ビーンズサラダ</p> <p>クラムチャウダートースト ポトフ</p> 
<p>24 (月)</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>25 (火)</p> <p>昆布の炒り煮 さばの七味焼き</p> <p>ごはん 田舎汁</p> 	<p>26 (水)</p> <p>こどもパン</p> <p>(ドレッシング) コールスローサラダ ハンバーグ</p> <p>洋風かき玉スープ</p> 	<p>27 (木)</p> <p>カツ丼の具 豚カツ</p> <p>ごはん みそけんちん汁</p> 	<p>28 (金)</p> <p>(アーモンド・じゃこ・ドレッシング) パリパリサラダ 鮭のチーズ焼き</p> <p>ジャンバラヤ 豆腐スープ</p> 