



2月 もりつけひょう



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



今月の食育の日の献立 19日 「マーボー白菜」



<p>1日 ピタパン</p> <p>はさむ</p> <p>焼きそば</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>スーミータン</p>	<p>2日 みそ和え</p> <p>たれ</p> <p>豆ごはん</p> <p>いわしの かば焼き</p> <p>みぞれ汁</p>	<p>3日 ミモザサラダ</p> <p>ドレッシング</p> <p>炒り卵</p> <p>シーフードグラタントースト</p> <p>じゃがいもの コンソメスープ煮</p>	<p>4日 たれ おひたし</p> <p>のり</p> <p>たくあん</p> <p>ごはん</p> <p>れんこん入り 揚げつくね</p> <p>かける</p> <p>奄美の鶏飯</p>	<p>5日 青菜とじゃこのサラダ</p> <p>ドレッシング</p> <p>じゃこ</p> <p>ハヤシライス</p>
<p>8日 切り干し大根の和え物</p> <p>たれ</p> <p>ごはん</p> <p>タラの 西京焼き</p> <p>肉じゃが</p>	<p>9日 華風あえ</p> <p>たれ</p> <p>中華風ピリ辛ごはん</p> <p>ぎょうざフライ</p> <p>春雨スープ</p>	<p>10日 鶏肉のトマト煮</p> <p>二色揚げパン</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>11日 建国記念の日</p>	<p>12日 ビーンズサラダ</p> <p>ドレッシング</p> <p>ツナ</p> <p>メキシコ風ピラフ</p>
<p>15日 ヨーグルト</p> <p>小松菜の 炒め物</p> <p>和風卵焼き</p> <p>カレー 南蛮</p>	<p>16日 ごま酢あえ</p> <p>たれ・ごま</p> <p>わかめご飯</p> <p>鶏肉の からあげ</p> <p>みそ汁</p>	<p>17日 パリパリサラダ</p> <p>ドレッシング</p> <p>じゃこ</p> <p>ソース</p> <p>ハンバーグ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>18日 磯香和え</p> <p>たれ・のり</p> <p>きんぴらごはん</p> <p>さばの みそ焼き</p> <p>田舎汁</p>	<p>19日 大根サラダ</p> <p>ドレッシング</p> <p>ごはん</p> <p>変わり春巻き</p> <p>マーボー白菜</p>
<p>22日 かんぴょうの和え物</p> <p>たれ</p> <p>ごはん</p> <p>鮭の チーズ焼き</p> <p>筑前煮</p>	<p>23日 天皇誕生日</p>	<p>24日 鉄骨サラダ</p> <p>ドレッシング</p> <p>じゃこ</p> <p>カレーピラフのホワイトソースかけ</p>	<p>25日 カツ丼の具</p> <p>カツ</p> <p>カツ丼</p> <p>みそけんちん汁</p>	<p>26日 ナムル</p> <p>たれ</p> <p>肉巻き</p> <p>ポテト</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>いんげん</p> <p>わかめスープ</p>

