



2月月間献立表 (まごの手献立)



	日	月	火	水	木	金	土
昼食							1 白身魚のラタトゥイユ風 カブとひき肉のトロトロ煮 マリネサラダ 大根青しそ漬
	2	3 節分献立	4	5	6	7	8
昼食	かに玉風お魚つみれ 担々風春雨 瓜と高菜の南蛮風 梅かつお蓮根	イワシの柑橘醤油煮 けんちん煮 小松菜の辛子和え なすしそ風味 華やかミックス甘納豆 巻き寿司	肉団子の薄くず餡 野菜入り炒り玉子 しっとり卵の花 おかか昆布	豚肉と3種の野菜塩炒め きのこの真丈 長芋のねばねば和え 胡瓜の味噌風味漬	にしんの生姜煮 白菜と豚肉の炊き合わせ 青梗菜と油揚げの煮浸し うずらまめ	ホイコーロー べっこう煮 おくらの胡麻和え 白菜ミックス漬	鶏肉とキノコのガーリック風味 トマトソースペンネ いんげんのピーナッツ和え リンゴダイス
	9	10	11	12	13	14 バレンタイン献立	15
昼食	ホッケの煮付け 餡かけがんどき ひじき煮 キャベツの浅漬	ブリの甘酢あんかけ 里芋と小松菜の炒め煮 五目豆 刻み大根の梅肉和え	やわらかポークチャップ カリフラワーのマスタード和え からし菜の大豆ミート和え しば漬	白身魚のねぎあんかけ お麩の味噌煮込み いんげんの黒胡麻和え 細切昆布	マーボー豆腐 かぼちやの含め煮 キャベツと菜花のわさびマヨ たけのこ甘辛煮	ミートボールクリームソース 添) 人参グラッセ 茄子のアラビアータ風 白菜サラダ マンゴー	ポテトコロケ 添) バジルペンネ 豆のトマト煮 ブロッコリーの炒り玉子和え 人参とレーズンのラペ
	16	17	18	19	20 混ぜご飯	21	22
昼食	タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ餡かけ キャベツとコーンのソテー しその実漬	やわらか豚の生姜焼き 野菜と麩の含め煮 ほうれん草と椎茸の白和え 赤かぶ漬	アジの南蛮漬 さつま芋と豚肉のごま味噌煮 姫皮竹の子と木耳のナムル 白菜たまり風味	まごの手だしおでん 豚肉と根菜の塩だれ 白菜の生姜和え 茄子漬	鶏肉とごぼうの混ぜご飯 炊合わせ ひじきとおくらの和え物 大根青しそ漬	クリーミーコロケ 添) ブロッコリーのおひたし カブと油揚げの煮物 コールスロー みかん(皮むき)	豚肉と茄子の味噌炒め 里芋のそぼろあん 枝豆とキャベツのソテー風 べったら漬
	23	24	25	26	27	28	
昼食	モウカタレカツ 添) おくらのおかか和え 中華風春雨 ちんげん菜のツナ和え 細切昆布	ホッケの塩麴焼き 添) おろし大根 肉じゃが 高菜の胡麻和え なすしそ風味	豚肉と豆腐のスタミナ炒め 海老入りしゅうまい 若布と胡瓜の酢の物 刻み大根の梅肉和え	マーボー茄子 がんどきの含め煮 ツナとキャベツの和え物 きざみたくあん	アジの甘露煮 治部煮風 ひじき豆 甘酢大根	牛肉とごぼうの柳川風 厚揚げの白だし煮 さつま芋と豆の醤油仕立て しそ昆布	