























# 2月 もいっつけ表

月	火	水	木	金
				1日 いかとえびのチリソース煮 2色揚げパン ココア きなこ ワンタンスープ 
2日 豆ごはん (たれ) かんぴょうのあえ物 いわしのかば焼き なめこ汁 	5日 すき昆布の炒り煮 和風ハンバーグ ピリ辛みそ汁 	6日 (ドレッシング) 中華サラダ 中華風炊き込みごはん チキンのこんがり焼き チンゲンサイのスープ 	7日 (ドレッシング) 切り干し大根のサラダ (ソース) キャベツ入りメンチカツ ごはん コンソメスープ 	8日 ピラフ用ソース メキシコ風ピラフ (ツナ・ドレッシング) ビーンズサラダ 
9日 コッペパン ヨーグルトあえ 焼きそば レンフオアタン 	12日 <b>振替休日</b>	13日 中華丼 (たれ) ナムル ごはん 手作けしゅうまい 	14日 肉じゃが (くるみ・たれ) くるみあえ ソフト加イの竜田揚げ 	15日 カレーライス 福神漬 麦ごはん (じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ 
16日 カうどん 小松菜のソテー きつねもち 	19日 (アーモンド・たれ) アーモンドあえ 豚肉のみそ漬焼き ごはん 三平汁 	20日 (じゃこ・ドレッシング) 野菜とじゃこのサラダ 焼きカレーパン ポトフ 	21日 わかめごはん (ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ [3こ] みそ汁 	22日 のり 手巻き寿司 ツナきゅうり(ツナ・マヨネーズ) あさりの佃煮 えびフライ いか竜田 おでん 
23日 ハヤシライス 麦ごはん (アーモンド・じゃこ・ドレッシング) パリパリサラダ 	26日 チキンライス (ドレッシング) 大根サラダ (ソース) いかのフリッター 洋風かき玉スープ 	27日 チャーハン (ドレッシング) 春雨サラダ さけのごまマヨネーズ焼き 豆腐スープ 	28日 カツ丼 カツ丼の具 豚カツ ごはん みそけんちん汁 	 <b>食事と健康について考えよう</b> ~塩分のとりすぎに注意しましょう~