

2月のごんだけ

月	火	水	木	金	土
 <p>令和六年 北 今年の恵方は 東北東 南</p>			1	2	
			ごはん、味噌汁 カレーコロッケ ひよこ豆サラダ	ごもくごはん、つみれ汁 いわしハンバーグ 甘納豆	
5	6	7	8	9	10
やきとりどん、味噌汁 サラダ きなこ団子	ごはん、めかたま汁 魚の柚子胡椒焼き 茄子の中華煮	エビフライサンド 野菜スープ、サラダ ゼリー、ジュース	キーマカレー ビーンズスープ マカロニサラダ	ごはん、すまし汁 肉じゃが ナムル	ごはん、あかだし 蓮根と挽肉の照り焼き、プリン
	13	14	15	16	17
	きつねうどん おにぎり、サラダ 春巻き	パンタインロコモコ オニオンスープ サラダ	ごはん、味噌汁 魚のレモンソースかけ 南瓜サラダ	ごはん、かき玉汁 豆腐のふわふわ揚げ シーザーサラダ	パン、野菜スープ 鶏の醤油香り揚げ パンタインデザート作り 牛乳
19	20	21	22	~冬野菜を味わおう~ 冬野菜をたくさん使った鍋物やシチュー、おでんなどが美味しい季節です。冬は甘味も出て柔らかく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさんあります。 冬場は基礎代謝も増え味覚的にもタンパク質、炭水化物、脂質といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。  	
ごはん、中華スープ グラタン 胡麻和え	ごはん、すまし汁 オムレツ ハウレン草サラダ	タコライス 中華風コーンスープ サラダ	ごはん、味噌汁 イカゲソメンチカツ ゴボウサラダ		
26	27	28	29		
むぎごはん 麦御飯、にら玉スープ チキン南蛮 酢のもの	ごはん、味噌汁 魚のつけ焼き ブロッコリーサラダ	うめごはん 梅御飯or しじみのせ 御飯、鶏汁 チーズハンパンフライ、ゼリー	チャンポン おにぎり、サラダ 果物		