

# 2 / February

日 月 火 水 木 金 土



				1 照り焼きチキン コールスローサラ ダ さつま芋の甘辛煮	2 ちらし寿司 がんもの煮物 千切りキャベツと ささみのサラダ	3
4	5 3色そぼろ丼 ブロッコリーと蓮 根のサラダ 煮物	6 わかめご飯 冬野菜のエビマヨ かぼちゃサラダ	7 塩豚の葉っぱ巻き パプリカの塩こう じサラダ ひじきの煮物	8 名古屋風みそチキ ンカツ キャベツのだし酢 かぶの煮物	9 タコライス 人参ラベ デザート	10
11	12 親子丼 蓮根のかき揚げ キャベツとしめじ のお浸し	13 冬野菜の炊き込み ご飯 厚揚げステーキ& 青じそバター醤油 野菜スティックサ ラダ	14 バレンタイン シークレット ランチ ♪♪	15 豚肉とカラフルピ ーマンのガリパタ 炒め かぶの炒め煮 ブロッコリーの胡 麻和え	16 玄米おにぎり サラダボウル (鶏ハム・サラダ3 種) ヨーグルト	17
18	19 鶏肉の塩こうじ漬 け焼き ごぼうサラダ かぶと椎茸の炒め 物	20 生姜の炊き込みご 飯 舞茸の豚肉巻き 蓮根とひじきの和 風サラダ	21 豚肉の角煮 水菜とささみのサ ラダ	22 とりつくね 白菜のパリパリサ ラダ かぶとベーコンの さっと炒め	23 炊き込みご飯 鮭のちゃんちゃん 焼き 大学芋	24
25	26 ドライカレー サラダ(手作りドレ ッシング) ヨーグルト	27 煮魚&卵焼き 大根サラダ 里芋のカリカリ炒 め	28 菜の花のご飯 肉じゃが&竹輪の 磯辺焼き 野菜のお浸し	29 油淋鶏 ブロッコリーとき のこのサラダ 大根の煮物		