



2月の献立



日	曜日	献立テーマ	献立詳細	アレルギー情報 (小麦 乳 玉子 えび かに 落花生 そば)
1日	木	アレンジ和食	白ご飯/お魚のカレー風味焼き/青菜のお浸し/ 牛蒡とお揚げの炒め煮/すまし汁	小麦
2日	金	節分をイメージして	麦ごはん/鰯の塩焼き/五目豆/青菜の辛し和え/根菜味噌汁/果物	
3日	土			
4日	日			
5日	月	春到来！2月4日は立春	ごはん/旬魚の酒蒸し/若竹煮/菜の花の和え物/おすまし	
6日	火	定番中華	麦ごはん/油淋鶏/小松菜のナムル/青梗菜の和え物/卵とじスープ	小麦 卵
7日	水	韓国を旅しよう！	ごはん/ブルコギ/ナムル/キムチ/ワカメのスープ/果物	
8日	木	和カフェランチ	十六穀米/鶏肉のマヨぼん炒め/彩サラダ/ ひじきの煮物/お野菜スープ	小麦
9日	金	身体温まる	黒米ご飯/鮭のかず汁/きのこの生姜煮/フライド牛蒡/果物	
10日	土			
11日	日			
12日	月			
13日	火	豆腐でヘルシーに	麦ごはん/豆腐の青菜そぼろあんかけ/切り干し大根の煮物/ 揚げ南瓜/お味噌汁	
14日	水	Happy Valentine's Day	全粒粉パン/デミグラスハンバーグ サラダ添え/人参彩マリネ/ キャベツのスープ/チョコプリン	小麦 乳 卵
15日	木	腸活の日	十六穀ごはん/蒸し鶏とお野菜/きのこのソテー/蓮根チップス /ワカメと長ネギのお味噌汁	
16日	金	ごはんが進む！	白ご飯/豚と玉葱の甘辛炒め/青菜の胡麻和え/きんぴらごぼう /お吸い物	
17日	土			
18日	日			
19日	月	シンプル洋食	ライス/お魚のクリーム煮/コールスロー/南瓜のサラダ /香野菜のスープ	小麦 乳
20日	火	タイを旅しよう！	ごはん/カオマンガイ/サラダ/ヤムウンセン/タイ風スープ/果物	卵 海老
21日	水	おばんざい定食	十六穀ご飯/お魚の味噌煮/青菜のお浸し/ひじきの煮物/豚汁	
22日	木	美腸活ランチ	黒米ごはん/鶏の麹漬け/大根の梅和え/白菜と人参のさっぱり和え /お味噌汁/はちみつヨーグルト	乳
23日	金			
24日	土			
25日	日			
26日	月	ほっこり和食	白ご飯/大根と豚肉の煮物/出汁巻き卵/切り干し大根の旨煮 /お味噌汁	卵
27日	火	春を感じる	麦ごはん/春キャベツとお魚のさっぱり蒸し/筍の炒め煮 /新じゃがフライ/おすすめのもの	
28日	水	中華料理	白ご飯/マーボー豆腐/大豆ナムル/小さいから揚げ/卵スープ	小麦 卵
29日	木	ビーフシチュー	全粒粉パン/ビーフシチュー/サラダ/きのこのソテー/果物	小麦 乳

★仕入れ状況により、食材の変動がございます。あらかじめご了承ください。