




<p>2月の目標</p> <p>かぜに負けない体をつくろう</p> 		<p>盛り付け例</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>		<p>1 (木)</p> <p>フルーツ いかのオイスター焼き ナタデココ 中華麺 もやしラーメン</p>		<p>2 (金)</p> <p>大豆とひじきの炒り煮 とり肉のさっぱり煮 ごはん つみれ汁</p>			
<p>5 (月)</p> <p>りんご ごぼうの唐揚げ 茶飯 おでん</p>		<p>6 (火)</p> <p>ハムともやしのレバーフランクフルトのサラダ ソースがけ コッパン スライス コーンの米粉シチュー</p>		<p>7 (水)</p> <p>肉じゃが 白身魚のレモン風味揚げ ごはん 茎わかめのすまし汁</p>		<p>8 (木)</p> <p>ぼんかん 肉まん 地粉うどん きつね汁</p>		<p>9 (金)</p> <p>きんぴらごぼう お魚メンチカツ ごはん いもだんご汁</p>	
<p>12 (月)</p> <p>振替休日</p> 		<p>13 (火)</p> <p>フロccoliのサラダ とり肉のカレー焼き ツイストパン ほたての米粉シチュー</p>		<p>14 (水)</p> <p>細切り昆布の炒め煮 あじの一夜干し ごはん とん汁</p>		<p>15 (木)</p> <p>フルーツ寒天 春巻 中華麺 どんこラーメン</p>		<p>16 (金) <input type="checkbox"/> 中濃ソース</p> <p>大根ととり肉のオイスターソース煮 ポテトコロッケ ごはん 白菜のみそ汁</p>	
<p>19 (月)</p> <p>大根とがんもどきの煮物 さばの文化干し ごはん ほたてのすまし汁</p>		<p>20 (火)</p> <p>キャベツソテー スパイシーチキン コーヒー牛乳 黒パン フェイジョアード</p>		<p>21 (水) <input type="checkbox"/> 中濃ソース</p> <p>もやしの炒め物 こまいフライ ごはん 石狩汁</p>		<p>22 (木)</p> <p>はっさく にんじんかき揚げ 地粉うどん 肉うどん</p>		<p>23 (金)</p> <p>天皇誕生日</p> 	
<p>26 (月)</p> <p>マーボー大根 ポークしゅうまい3個 ごはん 春雨スープ</p>		<p>27 (火)</p> <p>ポテトサラダ ハンバーグのトマトソースがけ こどもパン スライス 米粉マカロニのスープ</p>		<p>28 (水)</p> <p>りんご かえり煮干しと大豆の揚げ煮 ごはん ポークカレー</p>		<p>29 (木)</p> <p>フルーツあんじん とり肉のガーリック揚げ クロワッサン 焼きそば</p>			

☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。(やけどに注意)