2月 お弁当メニュー

日・(曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
1 (月)	**菜の花と玉子のサラダコロッケ** 春雨サラダ 筍のハオ炒め スティックバーグ	米 緑豆春雨	菜の花と玉子サラダコロッケ ハム スティックバーグ	キャベツ・人参 とうもろこし・ピーマン 竹の子・木耳・生姜 ピーマン・ケチャップ
3 (水)	**ポーク味噌焼き** 麻婆豆腐 棒餃子 もやしの豆板醤炒め	米	豚肉・木綿豆腐 棒餃子 ベーコン	キャベツ・ネギ グリンピース 生姜・もやし チンゲンサイ
8 (月)	**ハンバーグデミグラスソース** 和風のりパスタ 金平ごぼう カレーコロッケ	米 スパゲティ 胡麻	ハンバーグ 卵・竹輪・豚肉 カレーコロッケ	玉ねぎ・ブロッコリー 海苔・ごぼう・人参
9 (火)	**甘辛唐揚げ** 切干大根煮 菜の花の辛子和え オムレツ	米・胡麻	唐揚げ・オムレツ さつま揚げ	大根・人参・椎茸 菜の花
12 (金)	**サケの塩焼き** 春雨サラダ インゲンの胡麻和え ミートコロッケ	米 緑豆春雨 胡麻	鮭 ミートコロッケ	もやし・チンゲン菜 人参・とうもろこし きゅうり・インゲン
15 (月)	**白身魚の南蛮漬け** トマトペンネ 厚焼き玉子 菜の花の煮浸し	米 ペンネ	卵 ベーコン	玉ねぎ・人参 ピーマン・トマト ケチャップ・菜の花 人参

日・(曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
16 (火)	**メンチカツ** 明太スパゲティ 田舎煮 ワカメのナムル	米 スパゲティ 胡麻	メンチカツ 明太子・さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ 大根・人参・椎茸 ワカメ
17 (水)	**肉豆腐** 京風がんも ぎょーざフライ ポテトサラダ	米 じゃが芋 マヨネーズ	木綿豆腐 牛肉・ぎょーざフライ がんもどき	玉ねぎ・こんにゃく 生姜・人参
18 (木)	**とんかつ** チャプチェ 大根のカニカマあん 煮物	米 緑豆春雨	豚肉・カニカマ 厚揚げ	キャベツ・人参 ニラ・生姜・大根
19 (金)	**鶏肉のちゃんちゃん焼き** メンチカツ 南瓜サラダ ひじきの炒り煮	米 マカロニ マヨネーズ	鶏肉・メンチカツ	キャベツ・人参 ニラ・もやし・レーズン かぼちゃ・パセリ ひじき・大豆
22 (月)	**ハムカツ** 大根のそぼろあん マカロニサラダ 小松菜のピーナッツ和え	米 マカロニ マヨネーズ ピーナッツ	ハムカツ・豚肉 ツナ	キャベツ・大根 きゅうり・人参 小松菜