

2月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			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			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 (木)	コク旨チーズコロッケ 明太しらすスパゲティ 白菜のごま酢和え ミートボール	ごはん パスタ 白すりごま	チーズコロッケ しらす・カニカマ 明太子 ミートボール	キャベツ・トマト 玉ねぎ 白菜 人参	19 (月)	包みコロッケ 大根のそぼろあん 焼きビーフン 南瓜サラダ	ごはん ビーフン マカロニ マヨネーズ	コロッケ 豚挽肉 豚小間	キャベツ・きくらげ 大根・生姜・レーズン 人参・南瓜・パセリ ニラ・玉ねぎ
7 (水)	チキンステーキトマトソース 大根サラダ あさりと昆布の炒め煮 野菜コロッケ	ごはん マヨネーズ	チキン・ハム 野菜コロッケ 昆布 あさり	トマト・人参 玉ねぎ 大根 かいわれ大根	20 (火)	鶏肉の照り焼き ボンゴレスパゲティ ごぼうサラダ スクランブルエッグ	ごはん パスタ 白すりごま マヨネーズ	チキン あさり 玉子 カニカマ	キャベツ・ごぼう 玉ねぎ・人参 にんにく カイエンペッパー
8 (木)	黄金比のメンチカツ 和風鮭パスタ 水餃子 小松菜のお浸し	ごはん パスタ	メンチカツ 鮭・油揚げ つぶ昆布 水餃子	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参	21 (水)	ハムカツ 大根のカニカマあん 棒天 合鴨のマリネ	ごはん ハムカツ カニカマ 棒天 合鴨	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参	
9 (金)	豆腐ステーキきのこあん チャプチェ さつま揚げの生姜醤油 甘辛肉団子	ごはん 春雨	豆腐ステーキ 豚挽肉 五目やさい天 ミートボール	大根・人参・ニラ 干しいたけ えのき茸 生姜・ヤングコーン	22 (木)	和風ハンバーグ ペペロンチーノ 白身フライ もやしとザーサイのナムル	ごはん パスタ	ハンバーグ ベーコン 白身フライ	インゲン・にんにく・人参 大根・玉ねぎ・ザーサイ 生姜・もやし・青菜 カイエンペッパー
14 (水)	えびかつ&ハートコロッケ ナポリタン ピリ辛切干大根サラダ もやしのナムル	ごはん パスタ 白いりごま マヨネーズ	えびかつ ミートコロッケ ウィンナー ツナ	キャベツ・切干大根 玉ねぎ・コーン トマト・もやし・人参 パセリ・高菜炒め	27 (火)	ハンバーグの野菜あんかけ ジャーマンポテト 昆布煮 白菜のごま酢和え	ごはん じゃがいも 白すりごま	ハンバーグ ベーコン 昆布・カニカマ 竹輪・油揚げ	玉ねぎ・白菜 人参 干しいたけ グリーンピース
15 (木)	酢鶏 中華春雨サラダ 角揚げ煮 ナムル餃子	ごはん 春雨 白いりごま	チキンフリッター ササミ ナムル餃子 角揚げ	茄子・グリーンピース 人参・トマト 竹の子・きゅうり 玉ねぎ	28 (水)	甘辛唐揚げ カレー 焼きビーフン 卵の花	ごはん ビーフン 白すりごま	唐揚げ・油揚げ 豚小間 豚挽肉 ビーンフラワー	玉ねぎ・生姜 きくらげ・枝豆 人参 ニラ
16 (金)	ヒレカツ ひじきの炒り煮 チヂミ 小松菜の胡麻和え	ごはん 黒すりごま	ヒレカツ・チヂミ ひじき 大豆 竹輪	キャベツ 人参 干しいたけ 小松菜					