



2月のこんだて



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|--|--|---|--|----------------------------|
| ※献立は都合により変更になることもあります。 ※今月の3日(月)は行事食、25日(火)は誕生会なのでご飯はいりません。 | | | | | 1日 |
| | | | | | ・肉うどん ・コロケ ・バナナ |
| 3日 | 4日 | △5日△ | 6日 | 7日 | 8日 |
| ・鬼さんごはん ・金棒つくね ・ひじきの炒め煮 ・つみれ汁 ・鬼さんゼリー | ・ポークカレー ・花野菜サラダ ・フルーツポンチ | ・冬野菜グラタン ・ワンタンスープ ・フルーチェ | ・さつまいもの天ぷら ・野菜の磯香和え ・五目うどん汁 ・バナナ | ・高野豆腐の揚げ煮 ・五目きんぴら ・たら汁 ・ゼリー | ・チャンポンうどん ・ナゲット ・バナナ |
| 10日 | 11日 | △12日△ | 13日 | 14日 | 15日 |
| ・肉団子 ・ごぼうとれんこんのかみかみサラダ ・クリームシチュー ・ゼリー | 建国記念の日 | ・ちくわのゆかり揚げ ・すき昆布の炒り煮 ・かきたま汁 ・バナナ | ・三色丼 ・和風サラダ ・なめこのみそ汁 ・りんご | ・ハートのハンバーグ ・おさつサラダ ・ふわふわスープ ・ババロア | ・味噌ラーメン ・焼きギョーザ ・バナナ |
| 17日 | 18日 | △19日△ | 20日 | 21日 | 22日 |
| ・親子丼 ・茹で野菜サラダ ・大根のみそ汁 ・オレンジ | ・赤魚の甘みそ焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・白菜のみそ汁 ・ゼリー | ・鶏肉と根菜の甘酢照り焼き ・卵スープ ・プルプルフルーツ | ・鶏の照り焼き ・納豆和え ・きのこうどん汁 ・りんご | ・ハムフライ ・豚肉と大根の炒り煮 ・寄席豆腐汁 ・ゼリー | ・カレーうどん ・ウインナー ・バナナ |
| 24日 | 👑25日👑 | △26日△ | 27日 | 28日 | |
| 天皇誕生日 振替休日 | ・セレクトバーガー ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・キャラメルプリン | ・ササミのレモンソース煮 ・マカロニサラダ ・むらくも汁 ・ヨーグルト | ・ササミのパン粉焼き ・五色和え ・麻婆豆腐 ・ゼリー | ・ホッケの塩焼き ・豚肉と白菜の炒め物 ・豆腐のみそ汁 ・オレンジ | |

【2月が旬の食材】鯖(サバ)

旨味たっぷりで多くの人に好まれる鯖(サバ)。濃厚な脂が美味しいこの時期のサバは「寒サバ」と呼ばれています。サバは必須アミノ酸がバランス良く含まれています。必須アミノ酸は体内で作られることはないため、積極的に口にしていきたいところ。その他、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、貧血予防に効果的な鉄分も豊富です。サバの皮にはビタミンB2が豊富に含まれているので、皮も一緒に食べられるみそ煮や、脂溶性の栄養素であるビタミンDやビタミンEを効率よく摂取できるソテー、サラダ油をしいたフライパンで焼くなどの調理がおすすめです。