

2月献立予定表



	2月1日 (日)	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 鶏の照り焼き チャンプルー風炒め もずく酢	ご飯・味噌汁 白身フライ いんげんの青じそ和え ひじき炒り煮	枝豆ご飯・味噌汁 たらの生姜煮 五目和え クリーム杏仁	ご飯・すまし汁 赤魚の塩麹焼き 切干大根煮 みかん	ご飯・味噌汁 肉団子 青菜の煮浸し ぜんまいのあえもの	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き きんぴらレンコン 白和え	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜の煮物 おひたし
	ご飯・すまし汁 春巻き 青菜ともやしの梅かつお和え 里芋そぼろ煮	ご飯・味噌汁 豚肉のすき焼き風炒め キャベツとカニかまのサラダ 厚焼き卵	ご飯・味噌汁 松風焼き 根菜のコンソメ煮 山芋とオクラのゆずポン和え	ご飯・味噌汁 鶏と大根のしぐれ煮 お浸し マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ひとくちおでん ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 からあげ ごま豆腐 クルミ和え	ご飯・味噌汁 ホキの野菜あんかけ 春雨サラダ 鶏五目豆
	ご飯・味噌汁 いか野菜カツ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 デミハンバーグ リヤンパンサンスー ^ス 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 たらのネギ味噌焼き 小松菜のエビ炒め 茶わん蒸し	ご飯・スープ カレー ブロッコリーサラダ バナナ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 果物	ご飯・味噌汁 肉団子（野菜あん） 小松菜のナムル さつまいものレモン煮	ご飯・味噌汁 回鍋肉 一口がんもの煮物 果物
	ご飯・すまし汁 豚肉となすの炒め物 キャベツの生姜浸し ゆずなめこ	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 揚げだし豆腐	ご飯・味噌汁 肉団子 ほうれん草のソテー ^ス じゃがいもとさつま揚げの煮物	ご飯・味噌汁 エビフライ ひじきの炒り煮 花五目卵巻き	ご飯・味噌汁 鶏肉鍋焼き風 マセドアンサラダ 焼ナス	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き かぶのポトフ 焼ナス	ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し 春雨の酢の物

	2月8日 (日)	2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 いか野菜カツ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 デミハンバーグ リヤンパンサンスー ^ス 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 たらのネギ味噌焼き 小松菜のエビ炒め 茶わん蒸し	ご飯・スープ カレー ブロッコリーサラダ バナナ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 果物	ご飯・味噌汁 肉団子（野菜あん） 小松菜のナムル さつまいものレモン煮	ご飯・味噌汁 回鍋肉 一口がんもの煮物 果物
	ご飯・すまし汁 豚肉となすの炒め物 キャベツの生姜浸し ゆずなめこ	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 揚げだし豆腐	ご飯・味噌汁 肉団子 ほうれん草のソテー ^ス じゃがいもとさつま揚げの煮物	ご飯・味噌汁 エビフライ ひじきの炒り煮 花五目卵巻き	ご飯・味噌汁 鶏肉鍋焼き風 マセドアンサラダ 焼ナス	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き かぶのポトフ 焼ナス	ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し 春雨の酢の物
	ご飯・味噌汁 牛肉コロッケ 白菜の卵とじ 根菜のカレー煮	ご飯・すまし汁 八宝菜 高野豆腐の煮物 バナナ	ご飯・味噌汁 鶏肉の葱塩焼き まごわやさしいナムル さつまいも煮	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 枝豆と塩昆布のサラダ 卵の花	ご飯・味噌汁 肉じゃが 磯和え 金時豆	ご飯・味噌汁 オムレツ コンソメ煮 牛乳寒天	ご飯・すまし汁 コーンクリームシチュー もやしサラダ えびしゅうまい
	ご飯・味噌汁 マーボー豆腐 青菜の辛し和え 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 コロッケ れんこんと皮揚げの炒め煮 胡麻和え	ご飯・味噌汁 白身魚の煮つけ インゲンの胡麻和え 蒸卵	ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ かぶの煮物	ご飯・味噌汁 かにたま マーボー春雨 里芋のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 タラの煮付け ジャーマン南瓜 ひじき入り厚焼き玉子	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き きのこの煮びたし オニオンサラダ

	2月15日 (日)	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 牛肉コロッケ 白菜の卵とじ 根菜のカレー煮	ご飯・すまし汁 八宝菜 高野豆腐の煮物 バナナ	ご飯・味噌汁 鶏肉の葱塩焼き まごわやさしいナムル さつまいも煮	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 枝豆と塩昆布のサラダ 卵の花	ご飯・味噌汁 肉じゃが 磯和え 金時豆	ご飯・味噌汁 オムレツ コンソメ煮 牛乳寒天	ご飯・すまし汁 コーンクリームシチュー もやしサラダ えびしゅうまい
	ご飯・味噌汁 マーボー豆腐 青菜の辛し和え 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 コロッケ れんこんと皮揚げの炒め煮 胡麻和え	ご飯・味噌汁 白身魚の煮つけ インゲンの胡麻和え 蒸卵	ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ かぶの煮物	ご飯・味噌汁 かにたま マーボー春雨 里芋のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 タラの煮付け ジャーマン南瓜 ひじき入り厚焼き玉子	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き きのこの煮びたし オニオンサラダ
	ご飯・味噌汁 ぶりの照り焼き 南瓜の含め煮 卵の花	ご飯・味噌汁 赤魚のみりん焼き 筑前煮 白和え	ご飯・味噌汁 ハムカツ ほうれん草のツナサラダ すき昆布煮	ご飯・スープ 鯖の味噌煮 青菜のかにかま和え 果物	ご飯・味噌汁 ハヤシライス ツナ和え 卵サラダ	ご飯・すまし汁 鶏つくね ひじき炒り煮 ベーコンポテトサラダ	ご飯・味噌汁 カレーコロッケ 肉詰めいなりの煮物 キャベツとワカメのサラダ
	ご飯・味噌汁 クリームロールキャベツ マカロニサラダ 小松菜のかまぼこ和え	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き 揚げだし豆腐 青菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜とあさりの蒸し煮 金平ごぼう	ご飯・すまし汁 豚肉とチンゲン菜の卵炒め がんもと里芋の煮物 さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き 白菜のエビ炒め いんげんのクルミ和え	ご飯・味噌汁 コロッケ 三角いなりの煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 サバの漬け焼き 青菜の辛子和え 南瓜煮

2月3日は節分

節分は、春の始まり(立春)の前日に行われる行事で、一年の健康と幸せを願います。

豆まきをして「鬼は外、福は内」と唱え、病気や災いを追い払います。

豆まきに使う豆は「炒った大豆」です。拾い忘れた豆から目が出ないようにする意味があり、「ま(魔)をめ(滅)する」という縁起も込められています。

また、恵方(その年の縁起の良い方角)を向いて恵方巻を食べる風習もあります。

炒った大豆は「畠の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、食物繊維、大豆イソフラボン、ビタミンB群、ミネラル(鉄・カルシウムなど)が凝縮された栄養素の高い食品です。これらにより、筋肉作り、腸内環境改善、骨粗しょう症予防、動脈硬化予防、アンチエイジングなどに効果が期待でき、体全体の免疫力を高めます。



庄内まちづくり協同組合虹
配食センター味彩
TEL : 24-0010
FAX : 33-8800