

す
好ききらいせずしょくじ
食事をしよう

2月こんだて



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	手巻き寿司 すまし汁 マカロニきなこ	ちゃんこうどん べったら漬け ビール風ゼリー	ごはん とうふいりハンバーグ バジルサラダ カレースープ	焼肉チャーハン 春雨スープ きびなごのから揚げ せとか	休日
9	10	11	12	13	14
ごはん ひじきふりかけ にくどうふ いんげん入りごま和え	ミルクパン 鮭ステーキ クリームソース ABCスープ(トマ)	建国記念 日	マーボー丼 パンサンスー 大豆しゃりしゃり	チキンライス 白菜のスープ ミニエクレアパン	休日
16	17	18	19	20	21
ごはん さばのスパイス焼き キャベツとわかめの 辛子醤油 豚肉と小松菜のスープ	チリビーンズライス 糸寒天サラダ 湘南ゴールド	ホイコーロー丼 中華風コーンスープ いちご食べ比べ	アロスコンポーヨ サンコチード セビーチェ	あんかけ焼きそば 春巻き はまさき	休日
23	24	25	26	27	28
休日	ごはん かじきの竜田揚げ 野菜のからしあえ 具だくさんみそ汁	恵比寿ビールバーガー ^{えびす} 白いんげん豆と 野菜のスープ キャベツとりんごのサラダ	野沢菜炒飯 豆腐ときくらげのスープ ツナと野菜の和え物	スタミナ丼 海藻スープ ひろゴン蒸しパン	シーフードクリームライス ポテトのフレンチサラダ 宝島ゼリー

