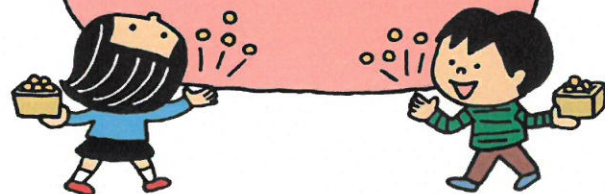


月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			厚揚げのゴマ味噌炒め ほうれん草と卵のスープ 十六穀米(しらす)	おでん 和風和え物 果物 十六穀米	親子丼 野菜のカレー炒め 果物 十六穀米
			<3時のおやつ> ミニメロンパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	<3時のおやつ> 節分豆・ゼリー・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	<3時のおやつ> バームクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
5	6	7	8	9	10
野菜の旨煮 ひじきのサラダ いりこ 十六穀米(ゆかり)	ツナ入りオムレツ 野菜入り若布スープ 果物【セレクト】 十六穀米	豚肉の変わり和え 田舎汁 十六穀米(ごま塩) ヤクルト	魚のマヨネーズ焼き ポタージュパイザンヌ 果物 十六穀米	<b>あべんどうの日</b>	チャンポンうどん 冬野菜の味噌煮 果物
<3時のおやつ> フルーツマフィン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	<3時のおやつ> 乾杯メニュー <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	<3時のおやつ> じゃこトースト・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	<3時のおやつ> 豆腐団子・昆布・ミルク <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	<3時のおやつ> ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	<3時のおやつ> マーブルケーキ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
12	13	14	15	16	17
<b>建国記念の日</b> 	チキンブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ 果物 十六穀米	魚のクラッカー揚げ 雑菜 十六穀米(のり佃煮)	すき焼き風煮 野菜の味噌和え 果物 十六穀米(わかめ)	マカロニカレーキッシュ チンゲン菜の洋風スープ いりこ 十六穀米	じゃが芋のオイスターソース煮 卵豆腐のスープ 果物 十六穀米
<3時のおやつ> レーズン入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	<3時のおやつ> 豆乳プリン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	<3時のおやつ> 黒糖カステラ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	<3時のおやつ> ジャムサンド・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	<3時のおやつ> ウエハース・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	
19	20	21	22	23	24
竹輪の二色揚げ チゲ風味噌汁 十六穀米 ヤクルト	洋風炒り卵 きのこ入りコンソメスープ 果物 十六穀米(かつお節)	レバーの五目煮 大根と胡瓜のサラダ いりこ 十六穀米(ごま塩)	磯ご飯 魚の白味噌焼き 汁ビーフン ほうれん草とコーンのソテー	麻婆豆腐 もやしのゴマ酢和え 果物【セレクト】 十六穀米	シーフードスバゲティ 鶏肉と野菜の具だくさんスープ 果物
<3時のおやつ> せんべい・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	<3時のおやつ> マーメレードホットケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	<3時のおやつ> りんごのコンポート・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	<3時のおやつ> ドーナツ・カルピス <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	<3時のおやつ> ツナドッグ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	<3時のおやつ> かりんとう・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
26	27	28			
和風オムレツ 白菜と春雨のスープ いりこ 十六穀米(わかめ)	魚のゴマソースかけ さつま芋のミルクスープ 果物 十六穀米	ビーフカレー カニバスアラダ 果物 十六穀米			
<3時のおやつ> クリームチーズパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	<3時のおやつ> 栄養チヂミ・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	<3時のおやつ> オレンジムース・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳			

2月の予定

- 6日(火) 乾杯(ゆり・すみれ)  
セレクトメニュー
- 20日(火) すみれぐみクッキング  
<ホットケーキ>
- 22日(木) お誕生会  
ゆりぐみクッキング  
<ドーナツ>
- 23日(金) セレクトメニュー
- 28日(水) うめぐみクッキング  
<ビーフカレー>



ダイスのことわざ

ダイス

「まめに食うとまめでまる」豆を「マメ」に食べると、「まめ(健康)」でいられるという意味。おせち料理に欠かせない黒ダイスにも「今年一年、まめに暮らせますように」という願いが込められています。「魔滅(まめ)」当て字です。昔からダイスには、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。ですから、節分には「鬼は外、福は内」と豆をまくのです。

