

2月



鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
 食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
 (にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

ふくめに
 ちくわのいそべあげ
 いかくうどん
 かやくうどん 1日
 エネルギー592kcal 塩分2.3g

きりぼしだいこんとツナにつけ
 イワシのうめに
 ぶり汁
 ぶたじる 2日
 エネルギー633kcal 塩分2.0g

フルーツもりあわせ
 キャベツのソテー
 くらパン
 ピーンズシチュー 5日
 エネルギー695kcal 塩分2.4g

にくじゃが
 シンジャモのてんぷら
 のりのつくだに
 かきたまじる 6日
 エネルギー639kcal 塩分1.9g

ブロッコリーのおかかあえ
 ぶたにくのあんからめ
 (むぎいり) とうふのみそじる 7日
 エネルギー713kcal 塩分2.5g

ナムル
 かんこくふうたまごやき
 ヨーグルト
 (むぎいり) とうふチゲ 8日
 エネルギー624kcal 塩分1.7g

こまつなのごまあえ
 だいこんとぶたにくのもの
 なめこの岐福(ぎふ)みそじる 9日
 エネルギー599kcal 塩分2.0g

ふりかえきゅうじつ 12日

チンゲンサイのちゅうかいため
 エビのチリソースに
 とうみょうのたまごスープ 13日
 エネルギー582kcal 塩分2.0g

じゃがいものきんぴら
 だいずいりツナごはん
 (むぎいり) みぞれじる 14日
 エネルギー598kcal 塩分1.8g

ひじきのいために
 ぐじょうみそけいちゃん
 (むぎいり) ためきじる 15日
 エネルギー609kcal 塩分2.0g

じゃこめし
 くらめいりかきあげ
 ぱちじる 16日
 エネルギー613kcal 塩分1.8g

ビーンズサラダ
 にくだんごのケチャップに
 チョコクリーム
 かぶのスープ 19日
 エネルギー663kcal 塩分3.3g

なのはなのおひたし
 とりにくのからあげ
 ふりかけ
 岐福(ぎふ)みそじる 20日
 エネルギー666kcal 塩分1.9g

そばろいため
 レバーにつけ
 いよかん
 (むぎいり) かんとうに 21日
 エネルギー604kcal 塩分1.9g

コーンもやし
 やさいチップス
 ソフトめん
 ミートソース 22日
 エネルギー686kcal 塩分2.5g

てんのうたんじょうび 23日

とうにゅうあんにんどうふ
 こざかな
 あげパン
 やきビーフン 26日
 エネルギー635kcal 塩分1.8g

パンサンスー
 トンポーロウ
 ごもくスープ 27日
 エネルギー642kcal 塩分1.9g

コーンキャベツ
 まめのマリネ
 (むぎいり) ハヤシライス 28日
 エネルギー641kcal 塩分1.7g

グリーンポテト
 フライビーンズ
 ミルメーク
 コッペパン
 はくさいのクリームスープ 29日
 エネルギー654kcal 塩分2.1g

このマークは「ふるさとしょくざいの日」
 すべてのこんだてに ぎふけんさんのしょくざいが つかわれています。