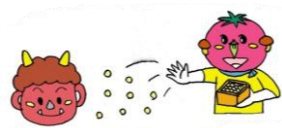


令和7年2月



月	火	水	木	金
3 ご飯 いわしのカリカリ揚げ 甘酢和え 五目煮豆	4 ご飯 メンチカツ（ソース） ぶた肉と春雨の炒め物 豆腐のすまし汁	5 切干し大根のピビンバ（ご飯） ビーフンのスープ ベビーチーズ	6 しか肉のミートソース（コッペパン） マカロニサラダ 白菜のスープ	7 ご飯 あじのねぎソース えのきたけの和え物 肉じゃが
10 セルフ肉みそ納豆巻き（ご飯） 手巻きのり さつまいもの煮物	11 建国記念日	12 ご飯 さばの塩焼き 白菜の和え物 黒豆のうま煮	13 バターパン かぼちゃひき肉フライ 青じそドレッシングサラダ ポトフ	14 チキンカレーライス（ご飯） かんぴょうサラダ 小魚
17 ご飯 とり肉の竜田揚げ 切干し大根のサラダ 油揚げのすまし汁	18 ぶたキムチ丼（ご飯） みそ風味スープ 米粉のクレープ（いちご）	19 ご飯 さけの照り焼き 小松菜の和え物 関東煮	20 ミルクパン ウィナーソーセージ キャベツとコーンのサラダ 玉ねぎのスープ	21 ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 信田和え 根菜みそ汁
24 振替休日	25 ご飯 しゅうまい 大根ナムル マーボー豆腐	26 ご飯 デミグラスソースハンバーグ かつお和え 大根のすまし汁	27 小型パン イタリアンスパゲティ オニオンドレッシングサラダ 豆乳スープ	28 ご飯 たらのマリネ ポテトサラダ ふのみそ汁

＊2月の新メニュー 【セルフ肉みそ納豆巻き】＊

【材料】（2人分）

・豚ひき肉	50 g	★赤みそ	小さじ1
・ひきわり納豆	10 g	★米酢	1 g
・玉ねぎ	100 g	★清酒	2 g
・にんじん	20 g	★濃口しょうゆ	小さじ1
・葉ねぎ	10 g	★砂糖	小さじ1
・すりおろししょうが	0.6 g		
・すりおろしにんにく	0.6 g	・手巻きのり	
・炒め油	適量		

【作り方】

- ① 玉ねぎとにんじんはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通れば、玉ねぎとにんじんを加える。
- ④ ひきわり納豆、★の調味料を加えてさらに炒める。
- ⑤ 葉ねぎを加えて仕上げる。

◆手巻きのりにご飯と肉みそ納豆を巻いて食べましょう！

