

## ひまわり今月の献立(2007年 2月)

1日 (木)	主菜 鶏肉の味噌漬け焼き ジャーマンポテト添え 鶏もも肉 八丁味噌 じゃがいも ベーコン 副菜 ひじきの炒り煮 ひじき ちくわ うす揚 人参 大豆 乾椎茸 こんにゃく 副菜 白菜のごま酢あえ 白菜 きくな ごま酢 汁 粕汁 塩鮭 大根 こんにゃく 人参 うす揚 ごぼう 小芋 葱 酒かす	15日 (木)	主菜 手づくりひろろす 大根おろし添え 豆腐 人参 きくらげ れんこん 乾椎茸 えび 副菜 炊き合わせ 小芋 人参 高野豆腐 こんにゃく 青菜 副菜 青菜のごまあえ ほうれん草 きくな ごま 白味噌 汁 豚汁 豚肉 大根 ごぼう 小芋 人参 葱 こんにゃく
2日 (金)	主菜 揚げ豆腐のきのこあんかけ 豆腐 豚肉 えのき 乾椎茸 しめじ 人参 筍 絹さや 土生姜 副菜 菊菜と蒸し鶏のからしあえ 菊菜 鶏ささ身 からし 副菜 ポテトサラダ じゃがいも きゅうり レタス 玉葱 人参 ミニトマト 汁 味噌汁 うす揚 大根 葱	16日 (金)	主菜 焼き魚れんこんの甘酢そえ 鯖 れんこん 副菜 筑前煮 鶏肉 乾椎茸 ごぼう お芋 れんこん 人参 筍 副菜 かぶらの胡麻酢 かぶら うす揚 胡麻 汁 味噌汁 なめこ うす揚 麩 みつば
5日 (月)	主菜 季節の天ぷら 大根おろし添え ふきのとう 若ごぼう キス 人参 れんこん さつまいも 副菜 小芋のゆずあんかけ 小芋 ゆず 副菜 きゅうりとわかめの酢のもの きゅうり わかめ しらす 土生姜 汁 味噌汁 じゃがいも わかめ うす揚 葱	19日 (月)	主菜 鶏肉のから揚げ甘酢あん 鶏もも肉 人参 玉葱 パプリカ ピーマン 副菜 青菜と厚揚げの煮びたし 小松菜 厚揚げ 副菜 ポテトサラダ じゃがいも きゅうり 玉葱 ミニトマト 人参 汁 味噌汁 そうめん 菜の花 かぼちゃ
6日 (火)	主菜 肉じゃが 牛肉 玉葱 じゃがいも 人参 糸こんにゃく 菜の花 副菜 大根サラダ 大根 人参 きゅうり かいわれ レタス コーン 副菜 青菜のごまあえ ほうれん草 きくな ごま 汁 味噌汁 豆腐 しめじ 葱	20日 (火)	主菜 豚しゃぶ 豚ロース 白菜 人参 春雨 生椎茸 かいわれ ごまだれ 副菜 切り干し大根の旨煮 切り干し大根 乾椎茸 ちくわ うす揚 人参 副菜 青菜のピーナッツ和え 青菜(きくな、ほうれん草) ピーナッツ ごま 汁 味噌汁 豆腐 青葱 しめじ
8日 (木)	主菜 揚げ鯖の中華風あんかけ 鯖 玉葱 もやし 筍 人参 絹さや 乾椎茸 錦糸卵 副菜 炊き合わせ 高野豆腐 人参 小芋 こんにゃく 青菜 副菜 菜の花のからしあえ 菜の花 からし 汁 中華風かきたま汁 えのき 豆腐 卵 青葱	22日 (木)	主菜 ぶりの照り焼き 菊花かぶ添え ぶり かぶら ゆず 副菜 炊き合わせ 高野豆腐 れんこん団子 人参 青菜 小芋 こんにゃく 副菜 きゅうりとうどわかめの酢の物 きゅうり しらす うど 土生姜 わかめ 汁 味噌汁 じゃがいも わかめ うす揚 葱
9日 (金)	主菜 ヘレカツ キャベツ 人参グラッセ添え 豚ヘレ肉 人参 キャベツ 副菜 切り干し大根の炒り煮 切り干し大根 乾椎茸 ちくわ 人参 うす揚 副菜 青菜としめじのお浸し 青菜 しめじ 汁 味噌汁 小芋 大根 青葱	23日 (金)	主菜 炒め春巻レタス添え ライスペーパー もやし えび 筍 副菜 ビーフン 豚肉 青葱 乾椎茸 副菜 大根の柚子あんかけ 大根 柚子 副菜 青菜の白あえ 豆腐 菊菜 厚揚げ ほうれん草 人参 こんにゃく 乾椎茸 白味噌 ごま 汁 味噌汁 かぼちゃ うす揚 葱
13日 (火)	主菜 おでん 大根 こんにゃく がんもどき ごぼう天 小芋 副菜 きゅうとわかめの酢のもの きゅうり 茎わかめ しらす 土生姜 副菜 ぎんぴらおから ごぼう 人参 おから 汁 味噌汁 豆腐 しめじ 青葱	26日 (月)	主菜 ミニコロッケ ブロッコリーレタス添え じゃがいも 玉葱 鮭 パセリ ブロッコリー レタス 副菜 かぼちゃのとりそぼろあんかけ かぼちゃ 鶏ミンチ 土生姜 副菜 キャベツの胡麻酢 キャベツ きくらげ ごま 汁 味噌汁 大根 うす揚 葱
		27日 (火)	主菜 キスのフライ タルタルソース 粉ふきいも 副菜 キス じゃがいも パセリ マヨネーズ 卵 ひじきの炒り煮 ひじき こんにゃく 人参 うす揚 ちくわしたし豆 乾椎茸 副菜 ミニ茶碗蒸 卵 かまぼこ 柚子 鶏肉 ゆり根 みつば 汁 味噌汁 麩 葱 わかめ 玉葱