

2026年

## きんもくせい2月のメニュー

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
焼き魚 キャベツとツナの サラダ	鶏もも肉の照り焼 ほうれん草の ごま和え	シーフード白菜の クリーム煮 小松菜のごま浸し	豚バラと長芋の 梅しそ春巻 かぼちゃのサラダ	鮭の オイスターマヨ焼 竹輪とピーマンの 春雨炒め
9	10	11	12	13
酢豚 ぎせい豆腐	ぶり大根 胡瓜とタコの ずんだ和え	鶏肉の甘酢ねぎ焼 竹輪とピーマンの 春雨炒め	ねぎとかじきの 焼きお浸し 小松菜とさつま揚げ のこしゅう炒め	野菜入り麻婆豆腐 ほうれん草とひじきの 胡麻和え
16	17	18	19	20
鶏ときのこの ケチャップ煮 焼きネギマリネ	鱈と小松菜の 甘みそ炒め ポテトサラダ	豚団子と白菜の とろとろ煮 切り干し大根の サラダ	彩り野菜のエビマヨ 蓮根とわかめの 白和え	ハンバーグステーキ 春菊のナムル
23	24	25	26	27
鮭と水菜の あっさり煮 エリンギと厚揚げの 煮物	筑前煮ゴボウ ひじき入り卵焼き	鰯の ガーリックソテー 豆腐の きのこあんかけ	麻婆豆腐 マカロニサラダ	鮭の春巻き 卵とチンゲン菜の チャプチェ