

# 2月 よていこんだてひょう



ひにち/ようび	ごはん	おかず	おかずデザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつ・ちからになる
2/1/水	むぎごはん	しろみさかなのみそやき にんじんとツナのカレーきんぴら だいこんとあつあげのみそしる		ぎゅうにゅう ほき みそ あつあげ まぐろのスープに	しろねぎ あかパプリカ にんじん もやし エリンギ こまつな だいこん なめこ	こめ むぎ さとう たまごめきマヨネーズ あぶら
2/木	むぎごはん	チリコンカン さきゅうながいものわふうサラダ かぶのスープ		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かまぼこ とりにく	にんにく しょうが しろねぎ こまつな にんじん かぶ フロッキー	こめ むぎ さとう ながいも じゃがいも
3/金	そぼろごはん	いわしのうめに ほうれんそうのごまあえ さといものみそしる	せつぶん まめ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ あぶらあげ みそ だいず とりにく たまご	らっきょう いんげん しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう はくさい しろねぎ	こめ むぎ さとう ごま さといも
6/月	むぎごはん	はたはたのからあげ パンサンスー キムチなべ		ぎゅうにゅう はたはた チキンハム ぶたにく どうぶ	もやし キャベツ ほうれんそう あかパプリカ はくさいキムチ ほしいたけ はくさい しろねぎ にら	こめ むぎ あぶら じゃがいもでんぶん さとう ごまあぶら はるさめ
7/火	むぎごはん	とうふハンバーグ さつまいものサラダ きりぼしだいこんのみそしる		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご あぶらあげ みそ どうぶ	たまねぎ ほしいたけ きゅうり あかパプリカ きりぼしだいこん こまつな もやし しろねぎ にんじん	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいもでんぶん たまごめきマヨネーズ さつまいも
8/水	むぎごはん	あじフライ いりどうぶ とまりわかめのみそしる		ぎゅうにゅう あじ ぶたにく どうぶ たまご わかめ みそ	にんじん ごぼう ほしいたけ たまねぎ えだまめ しろねぎ にんじん こまつな なめこ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう
9/木	むぎごはん	とりにくのてりやき こんさいのちゅうかに ワントンスープ	セレクト デザート	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが フロッキー にんじん だいこん れんこん ほしいたけ ごぼう しめじ たけのこ しろねぎ もやし はくさい ちんげんさい	こめ むぎ ごまあぶら さとう ラビオリ セレクトデザート
10/金	むぎごはん	たらのカレームニエル グリーンサラダ しろねぎのシチュー		ぎゅうにゅう たら とりにく	フロッキー キャベツ にんじん コーン しろねぎ パセリ しめじたけ はくさい	こめ むぎ こむぎこ さとう ごま あぶら さつまいも
13/月	むぎごはん	ながいものチーズやき だいこんサラダ ごぼうのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく チーズ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ えだまめ ほうれんそう しそ ごぼう フロッキー にんじん はくさい なめこ しろねぎ	こめ むぎ ながいも
14/火	むぎごはん	ハートのコロッケ 花野菜サラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう ぶたにく レンズマメ だいず	フロッキー キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ はくさい にんにく トマト	こめ むぎ おおむぎ さつまいも あぶら こむぎこ パンこ さとう
15/水	むぎごはん	さかいみなとサーモンのしおこうじやき おからのいりに おでん		ぎゅうにゅう さかいみなとサーモン おから あぶらあげ とりにく うずらたまご こんぶ さつまあげ	にんじん ごぼう ほしいたけ しろねぎ だいこん	こめ むぎ しおこうじ こんにゃく さとう あぶら さといも
16/木	むぎごはん	ジャージャンどうぶ だいがくいも こまつなのあんかけスープ		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく どうぶ	しろねぎ にんじん しょうが ほうれんそう こまつな ほしいたけ たけのこ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいもでんぶん さつまいも くらごま ごまあぶら
17/金	むぎごはん	さばのピリカラやき ちくさあえ とりすき		ぎゅうにゅう さば とりにく やきどうぶ	しょうが にんにく しろねぎ なし キャベツ ほうれんそう にんじん コーン はくさい みずな しめじたけ	こめ むぎ さとう こんにゃく ぶ あぶら
20/月	ほしぞらまい ごはん	かれいのからあげ こまつなのびたし さつまいものとうにゅうみそしる	あたご なし	ぎゅうにゅう かれい こうやどうぶ かまぼこ とうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん しろねぎ ほしいたけ こまつな ごぼう だいこん あたごなし	ほしぞらまい さとう こんにゃく こむぎこ あぶら さつまいも ぶ じゃがいもでんぶん
21/火	むぎごはん	ぎょうざ ほうれんそうナムル スーミータン		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご スキムミルク	きくらげ もやし ほうれんそう にんじん しろねぎ えのきたけ チンゲンサイ コーン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶん あぶら ごまあぶら さとう
22/水	むぎごはん	ぎゅうにくのしぐれに かんぴょうサラダ ぶゆやさいのみそしる		ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう ほうれんそう かんぴょう キャベツ レモン かぶ しろねぎ にんにく	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら さといも
24/金	むぎごはん	キャベツいりミンチカツ フレンチサラダ チキンカレー		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん フロッキー コーン レーズン りんご しろねぎ しめじたけ にんにく なし	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さつまいも
27/月	むぎごはん	ぶたにくのしょうがいため ひじきのいりに だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんじん しろねぎ いんげん ほしいたけ だいこん えのきたけ なし	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく さといも
28/火	むぎごはん	ささみのレモンソースかけ フロッキーのおかかサラダ ぶゆやさいのポトフ		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ウインナー けすりぶし	レモン フロッキー にんじん みずな キャベツ はくさい しろねぎ しめじたけ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいもでんぶん さつまいも さとう

※食べ物の名前濃い部分が鳥取県の食材です。

※献立名濃い部分が、今月の郷土料理です。

