



厨房物語

平成24年2月号

1月は雪が多くて大変な毎日でしたね・・・今月は3日が節分・4日は立春です。暦の上ではもう春ですね！今年の恵方は北北西。恵方に向かって巻き寿司を1本のまま黙って丸かぶりをするとう病息災が得られるそうです。今月はお鍋の日もあります！どうぞお楽しみに・・・



2月の予定献立

日	曜	行事	予定献立	おやつ
1	水		中華丼・アスパラとキノコのソテー・大根菜のゴマ和え・湯豆腐	小倉抹茶
2	木		豚汁・れんこんのかか煮・ぜんまいのくるみ和え・いんげんのきんぴら	スライスロール (バナナ)
3	金	節分	太巻寿司・天ぷら・わらびのお浸し・ヤクルト	節分まんじゅう
4	土	立春	焼魚 (めめけ粕漬汁)・魚河岸揚げの含め煮・塩辛昆布和え・かき揚げ	焼きプリン
5	日		お休み	
6	月		チーズ炒め大葉巻き・じゃが芋の白煮・ほうれん草の錦糸かけ・アゲ	シュークリーム
7	火		焼魚 (銀鱈)・野菜炒め・マカロニサラダ・たけのこの土佐煮	和菓子 (雪恋キツネ)
8	水		カラスガレイの磯辺焼き・なすの味噌炒め・胡瓜なます・飲むヨーグルト	チーズケーキ 
9	木		ぞいの煮魚・昆布とツナの煮物・うらごしさま芋・白菜のゴマ和え	ショコラケーキ
10	金		和風焼き肉 (牛肉)・大根と厚揚げの五目煮・インゲンのゴマ和え・牛乳	カステラ
11	土	建国記念日	カレーライス・コールスローサラダ・薬味・トッピング・ヤクルト	 ワインゼリー
12	日		お休み	
13	月		鮭のちゃんちゃん焼き・大根とひき肉の炒め物・春菊のいそご和え・もずく酢	一口まんじゅう
14	火	ハレインデー	ほっけの南部焼き・ふきの五目煮・なすの生巻煮・牛乳	和菓子 (ハートラク)
15	水		味噌ラーメン・おにぎり (梅干し)・牛肉の甘辛煮・もやしのナムル	クリームフッセ
16	木		メンチカツ・豆腐のあんかけ・アスパラとコーンの揚げ・しらたきのたらこ炒め	お好みおやつ
17	金		肉じゃが・インゲンとしめじのんにく炒め・アスパラのお浸し・温泉卵のあんかけ	 和菓子 (水仙)
18	土		たらこときのこの包み焼き・南瓜のいとこ煮・もやしのピーマン和え・インゲんのきんぴら	黒ゴマプリン
19	日		お休み	
20	月		 焼魚 (鮭の粕漬汁)・さつま芋の甘煮・かんぴょうとみょうがの酢の物・ジョア	炭火焼スライスロール
21	火		<h1>お鍋パーティー</h1> 	バイクドチーズケーキ
22	水			杏仁フルーツ
23	木			クレープ
24	金		三色丼 (ひき肉・玉子・ほうれん草)・いんげんの味噌炒め・胡瓜の酢の物・かき揚げのやわらか煮	 手作り牛乳かん
25	土		白身魚のムニエル・白菜と豚肉の炒め煮・もやしの中巻和え・野菜ジュース	みかんゼリー
26	日		お休み	
27	月		豚肉の生巻焼き・煮豆・かぼちの酢の物・ぜんまいの油炒め	ワッフル
28	火	選択食	A:赤魚の梅みそ焼き・菊の油炒め・小松菜のゴマ和え・ヤクルト B:パンの盛合せ・さっぱり蒸し鶏・アスパラ・ヤクルト	どら焼き
29	水		カラスガレイのつけ焼き・ごぼう炒め・山東菜の酢味噌和え・春雨揚げ	 抹茶ケーキ

* 原則としてすべての日にみそ汁と漬物がついています。止むを得ず変更する場合がありますがご了承ください。