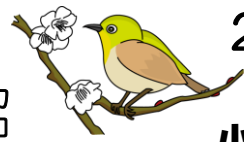


# 2月



# おしながき

カロリー



おやつ

## 2月の小話

さて、今月の小話は、「バレンタインデー」についてお話ししますね。起源はローマ帝国時代であり、この行事はキリスト教の行事なので、世界的には「愛の日」と言われ、この日に老若男女関係なく大切な人へカードや花束を贈るのが一般的なのだそう。日本ではチョコレートが定番となっていますが、一般の人達に馴染みのある行事となったのは若者の柔軟な考え方が要因とされています。今の若い世代では友達同士（主に女性）でチョコを渡しあう「友チョコ」というものが主流らしいです。そんな中、今年はみなさん誰にどんなチョコやフレンチゼントをお渡しする予定ですか♪

1	土	さばの煮付け ふうふうき大根 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	469	水ようかん
2	日			
3	月	ちらし寿司 天ぷら 大豆サラダ すまし汁	590	甘納豆
4	火	豚肉の中華風炒め だし巻き玉子 小松菜の和え物 味噌汁	476	抹茶プリン
5	水	いわしハンバーグ 揚げ出し豆腐 さつまいもサラダ 味噌汁	641	どら焼き
6	木	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ 福神漬	470	プチケーキ
7	金	八宝菜 ナスの揚げ浸し 卵豆腐 味噌汁	513	コーヒーゼリー
8	土	豚肉みそくわ焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜の梅シソ和え 味噌汁	614	ドーナツ
9	日			
10	月	白身魚のエビチリ風 がんもの煮物 春菊の和え物 味噌汁	675	ロアンヌ
11	火	赤魚の西京焼き 大豆の煮物 もやしのごま酢和え 味噌汁	460	カスタードケーキ
12	水	鶏の照焼 ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁	547	水ようかん
13	木	ポークチャップ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁	490	人形焼
14	金	三色丼 エビ団子の煮物 オクラのごま和え すまし汁	524	ドーナツ
15	土	さばの味噌煮 炊合せ 青梗菜の和え物 味噌汁	488	マンゴープリン
16	日			
17	月	山菜そば 天ぷら ブロッコリーの和え物	465	乳果饅頭
18	火	赤魚の煮付け 竹輪と大根の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁	474	イチゴゼリー
19	水	肉団子の野菜あんかけ ひじきの煮物 ぬた和え 味噌汁	589	カスタードケーキ
20	木	鶏の梅肉ソースがけ ふうふうき大根 白菜の昆布茶和え 味噌汁	563	ロアンヌ
21	金	サンマのおろし酢和え ブロッコリーのカニあんかけ 白和え 味噌汁	524	オレンジゼリー
22	土	ひじき寿司 ナスの味噌炒め キャベツの和え物 すまし汁	395	饅頭
23	日			
24	月	さばの梅干し煮 揚げ出し豆腐 青梗菜のわさび和え 味噌汁	503	プリン
25	火	チキンカレー キャベツのサラダ フルーツ缶 福神漬	502	どら焼き
26	水	煮込みハンバーグ きのこスパ アスパラのサラダ 味噌汁	566	乳果饅頭
27	木	木の葉丼 ひじきの煮物 小松菜の和え物 すまし汁	493	ムーンライト
28	金	白身魚フライ 白菜のクリーム煮 さつまいもサラダ 味噌汁	659	水ようかん
29	土	赤魚のおろし煮 高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁	464	ドーナツ

