



おしながき

カロ
リ



おやつ

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す。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ゼントをお渡しする予定ですか♪

1	水	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 フロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	493	カップケーキ
2	木	煮込みハンバーグ 南瓜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	612	とら焼き
3	金	鰯の煮炊き ビーフン炒め 大豆サラダ 味噌汁	593	甘納豆
4	土	豚肉の中華風炒め ほうれん草のソテー 小松菜の和え物 味噌汁	458	ドーナツ
5	日			
6	月	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ	476	レモンケーキ
7	火	八宝菜 茄子の揚げびたし 青梗菜からし和え 味噌汁	451	まんじゅう
8	水	鯉の南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ 白菜の梅紫蘇和え 味噌汁	594	チーズケーキ
9	木	中華ラーメン 蒸し焼売 小松菜の磯和え	414	オレンジゼリー
10	金	回鍋肉 がんもの煮物 もずくの酢の物	525	カントリーマアム
11	土	鰯の竜田揚げ 大豆の五目煮 もやしのごま和え 味噌汁	484	バウムクーヘン
12	日			
13	月	ロールキャベツ 小松菜の中華和え マカロニサラダ 味噌汁	605	抹茶フリン
14	火	ちらし寿司 炊き合わせ インゲンのおかか和え すまし汁	455	チョコパイ
15	水	鯖の味噌煮 蓮根のきんぴら 春雨の酢の物 味噌汁	533	乳果饅頭
16	木	酢豚風 ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ 味噌汁	518	バウムロール
17	金	焼きそば だし巻き卵 フロッコリーの和え物 味噌汁	399	カスタードケーキ
18	土	サーモンフライ 大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	491	とら焼き
19	日			
20	月	鶏からあげのおろしがけ 南瓜のいとこ煮 白菜とカニカマの酢の物 味噌汁	604	チーズケーキ
21	火	鮭のチャンチャン焼き フロッコリーのエビあんかけ オクラのごま和え 味噌汁	462	源氏パイ
22	水	きつねうどん さつまいも天 キャベツの和え物	338	コーヒゼリー
23	木	かに玉風味 小松菜とツナのソテー 春雨サラダ 味噌汁	412	レモンケーキ
24	金	鯖の西京焼き 揚げ出し豆腐 青梗菜の山葵和え 味噌汁	508	チョコパイ
25	土	カレーライス フロッコリーのサラダ フルーツ缶	511	フリン
26	日			
27	月	親子丼 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 すまし汁	480	ウエハース
28	火	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	566	バウムクーヘン

