

2月



おしながき

カロリー



おやつ

2月の小話

まだまだ寒い日が続きますが、みなさん体調は大丈夫でしょうか？今月の小話は2月の祝日、『建国記念の日』について話したいと思います。建国記念の日は毎年2月11日と決まっています。歴史をさかのぼると、この日は1872年に初代天皇の神武天皇が即位した日に決まりました。そして戦後一旦廃止はされるも1966年に正式に2月11日が「建国記念の日」となりました。その意味は「建国をしのび、国を愛する心を養う日」となっています。どうですかみなさん。自国、日本を愛していますか？特に今の若い世代は愛国心というのがどこまで浸透しているのか気になることろです。私ですか？私（33歳男）は学生中は日本は嫌いでしたね（汗）今は愛国心は程々にあります（笑）愛国心というか、日本は大好きですし、日本人で良かったと思います。みなさんはどうでしょうか？

1	木	鮭の照焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	486	ドーナツ
2	金	煮込みハンバーグ 南瓜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	661	人形焼き
3	土	ちらし寿司 炊き合わせ 大豆サラダ 味噌汁	571	甘納豆
4	日			
5	月	アジフライ 出汁巻き玉子 春雨サラダ 味噌汁	639	どら焼き
6	火	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ 福神漬	505	プチケーキ
7	水	八宝菜 茄子の揚げ浸し 青梗菜の辛子和え 味噌汁	479	饅頭
8	木	鱈の南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ 白菜の梅紫蘇和え 味噌汁	607	プリン
9	金	中華ラーメン 蒸し焼売 小松菜の磯和え	379	饅頭
10	土	回鍋肉 がんもの煮物 春菊の和え物 味噌汁	538	ロアソヌ
11	日			
12	月	焼肉風 ひじきの煮物 大根のマヨネーズ和え 味噌汁	538	オレンジゼリー
13	火	チキンカツ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁	537	人形焼き
14	水	ひじき寿司 炊き合わせ インゲンのおかか和え すまし汁	431	ドーナツ
15	木	鯖の味噌煮 茄子の生姜炒め 春雨の酢の物 味噌汁	518	どら焼き
16	金	酢豚風 ほうれん草の炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁	543	ムーンライト
17	土	焼きそば 出汁巻き玉子 ブロッコリーの和え物 味噌汁	406	プチケーキ
18	日			
19	月	肉団子の野菜あんかけ きのこのソテー ぬた和え 味噌汁	602	カスタードケーキ
20	火	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	644	ロアソヌ
21	水	鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーの海老あんかけ オクラのごま和え 味噌汁	470	饅頭
22	木	山菜そば かぼちゃ天ぷら キャベツの和え物	461	イチゴゼリー
23	金	かに玉 小松菜とツナのソテー 春雨サラダ 味噌汁	577	プチケーキ
24	土	赤魚の西京焼き 揚げ出し豆腐 青梗菜の山葵和え 味噌汁	461	人形焼き
25	日			
26	月	豚肉生姜焼き きのことスパ インゲンの和え物 味噌汁	490	饅頭
27	火	親子丼 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 すまし汁	482	ムーンライト
28	水	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	636	ドーナツ

