

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
2月	塩ダレチキン ポパイサラダ ごはん 白菜のスープ	☆ピーチフルーチェ お茶	ごま油 米	鶏肉	ほうれん草・人参・コーン 白菜・わかめ	20日	ハヤシライス 大根サラダ バナナ	☆ジャムサンド 牛乳	米・じゃが芋・油	牛スライス	玉葱・人参・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 バナナ
3日	チキンカレー ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	☆麩のラスク 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	鶏肉 ツナ	玉葱・人参 ブロッコリー・人参 バナナ	23日					
4日	鬼ごはん 大豆の煮物 花麩のみそ汁 黄桃	☆鬼まんじゅう 牛乳	米・糸こんにゃく・油・砂糖 ごま油・砂糖 花麩	牛スライス 大豆水煮・ちくわ 味噌・かつおぶし	人参・グリーンピース・きざみのり・玉葱 大根・蓮根・人参・キヌサヤ えのき・ちんげん菜・昆布 黄桃缶	24日	鮭の西京焼き ひじきとさつま芋の煮物 ごはん 小松菜のすまし汁	☆パインヨーグルト お茶	砂糖・油 さつま芋・砂糖 米	鮭・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・人参・キヌサヤ 小松菜・しいたけ・昆布
5日	醤油ラーメン 肉団子の甘酢あん パイン	☆いなりにおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・片栗粉	豚肉 ミートボール	白菜・玉葱・人参・青葱 グリーンピース パイン缶	25日	メンチカツ 白菜サラダ ごはん かぼちゃのスープ	☆チーズお焼き 牛乳	油 砂糖 米	メンチカツ	白菜・きゅうり・人参 南瓜・わかめ・パセリ
6日	白身魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 ごはん 小松菜のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	ホキ 高野豆腐 味噌・かつおぶし	生姜 人参・しいたけ・インゲン 小松菜・玉葱・昆布	26日	焼そば チンゲン菜のスープ オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン ちんげん菜・玉葱 オレンジ
9日	鮭の照り焼き ほうれん草のおひたし ごはん 切干大根のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	砂糖 米	鮭 かつおぶし 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 切干大根・玉葱・わかめ・昆布	27日	ちらし寿司 鶏肉の照りマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 花麩のすまし汁	☆スノーボール 牛乳	米・砂糖・白ごま マヨドレ・油 砂糖 花麩	シーチキン・錦糸たまご 鶏肉 かつおぶし かつおぶし	人参・しいたけ・菜の花 冷 ブロッコリー・人参・コーン 大根・青葱・昆布
10日	クリームシチュー 白菜とカニカマのサラダ パン リンゴ	☆サーターアランダギー 牛乳	じゃが芋 砂糖 ロールパン	鶏肉・牛乳 かに風味スティック	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参 リンゴ	<p>2月4日は「立春」です。暦のうえでは春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、寒さに負けないようにしましょう。</p>					
11日											
12日	ミートスパゲティ 小松菜のスープ オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 小松菜・玉葱・パセリ オレンジ	<p>節分の日</p> <p>節分とは、「季節を分ける」という意味があります。節分の日には、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数の豆を食べることで、一年の無病息災を願います。</p>					
13日	ハートのハンバーグ 花野菜サラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆クッキー 牛乳	砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま 米	ハートのハンバーグ	ブロッコリー・カリフラワー・人参 南瓜・玉葱・青葱・昆布	<p>恵方巻</p> <p>節分の日にその年の恵方に向かって願い事をしながら巻き寿司を食べる風習で、「幸せを巻き込む」という意味があります。切らずにかぶりつくのは「縁を切らない」という意味があり、無言で食べると願いが叶うと言われてます。</p>					
16日	白身魚の南部焼き 里芋の味噌煮 ごはん ほうれん草のすまし汁	☆リンゴゼリー 牛乳	油・白ごま・黒ごま さといも・砂糖 米 麩	ホキ 味噌 かつおぶし	大根・人参・インゲン ほうれん草・昆布	<p>いわしと柇</p> <p>いわしの頭を焼いて柇の枝を刺し、家の入口に飾ると、柇の葉のとげやいわしのにおいを嫌って鬼が近寄らないと言われてます。</p>					
17日	中華丼 れんこんサラダ 豆腐のスープ	☆ポテトもち 牛乳	米・油・ごま油・片栗粉 マヨドレ・砂糖	豚肉 絹豆腐	玉葱・ちんげん菜・人参 蓮根・人参・きゅうり えのき・青葱	<p>ほっこり！白菜ロールのクリーム煮</p> <p>【材料（2人前）】 合挽き肉 150g すりおろし生姜 小さじ1 塩 小さじ1/4 人参 1/4本 薄力粉 小さじ2 白菜 4枚 玉ねぎ 1/4個 生クリーム 100mL 塩 適量 こしょう 適量 コンソメスープ 300mL 粉チーズ 大さじ1</p> <p>【手順】 ①人参、玉ねぎは、皮をむきみじん切りにします。 ②ポクルに、1と薄力粉、合挽き肉、しょうがチューブを入れ、よく混ぜ合わせます。 ③白菜はラップで包み、600Wのレンジで4分加熱します。 ④③に2を混ぜながらのせ、芯の方から巻きます。 ⑤フライパンにコンソメスープを入れ熱し、4を入れ蓋をして弱火で15分位煮ます。 ⑥⑤に生クリーム、粉チーズを加え、一煮立ちさせたら完成です。</p>					
18日	鶏ごぼううどん がんもの煮物 黄桃	☆じゃこおにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし がんもどき	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布 人参・小松菜 黄桃缶	<p></p>					
19日	ケチャップミートボール マカロニサラダ ごはん さつま芋のスープ	☆ちんすこう 牛乳	油・砂糖・片栗粉 マカロニ・マヨドレ 米 さつま芋	ミートボール	キャベツ・人参・コーン 玉葱・パセリ						

体を温める食べもの

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは、体を温めてくれる冬の定番メニューです。しょうが、にんにく、玉葱、長葱、ニラなど、体を温めてくれる効果のある野菜を取り入れるとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が上がり風邪の予防になります。

白菜

芯葉の黄色っぽい部分には甘みがあり、ビタミンCが豊富に含まれています。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップ、疲労回復の効果もあります。クセがないので食欲のないときにも食べやすく、鍋物やサラダ、炒め物など、様々な料理に使いやすい万能な食材です。