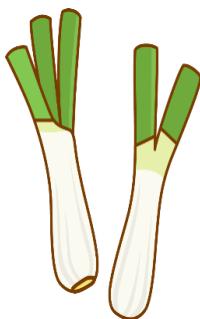


## 2026年2月 メニュー・利用者



### \* 季節の野菜達 長ネギ \*

白ネギ、青ネギに区別され、関東では白ネギ、関西では青ネギが好まれる。張りがあり、白と青の境目がはつきりしているものが良い。風邪に効くとの民間療法が有名だが、実際にネギの辛味成分には殺菌効果に加え、血行を良くし体を温め、睡眠を誘発する働きがあるため効果的である。



月曜日の配食(夕食)	金曜日の配食(夕食)
<u>2月2日</u>	<u>2月6日</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鮭フライ</li> <li>* 高野豆腐煮物</li> <li>* ポテトサラダ</li> <li>* だし巻き卵</li> <li>* 青菜</li> <li>* 大豆ご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 甘塩鮭</li> <li>* 野菜煮もの</li> <li>* スパゲティサラダ</li> <li>* 酢の物</li> <li>* キンピラゴボウ</li> <li>* ご飯</li> </ul>
<u>2月9日</u>	<u>2月13日</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* いわし蒲焼き</li> <li>* 車麩煮物</li> <li>* 里芋の梅サラダ</li> <li>* れんこんとブロッコリーのキンピラ</li> <li>* 野菜の酢味噌和え</li> <li>* ご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 赤魚の粕漬け</li> <li>* 野菜煮もの</li> <li>* 春雨サラダ</li> <li>* 酢の物</li> <li>* 小松菜の煮浸し</li> <li>* ご飯</li> </ul>
<u>2月16日</u>	<u>2月20日</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* ハンバーグ</li> <li>* マカロニサラダ</li> <li>* 白和え</li> <li>* 白菜のシーチキン煮</li> <li>* わかめの酢の物</li> <li>* ご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鯖のカレーソテー</li> <li>* 生ひじき、切り干し大根の煮物(人参、油揚)</li> <li>* 人参、椎茸、婚約、はんぺんの煮物</li> <li>* ジャガイモとブロッコリーのサラダ</li> <li>* 菜の花お浸し</li> <li>* ご飯</li> </ul>
<u>2月23日</u>	<u>2月27日</u>
<p style="color: red;">* 休日なので弁当はお休みいたします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* すき焼き風煮物</li> <li>* 切り昆布のうま煮</li> <li>* 玉子焼き</li> <li>* かぼちゃ煮物</li> <li>* 酢の物</li> <li>* ご飯</li> </ul>

\*ふれあい給食 赤とんぼ\* で検索して下さい。「ボランティア活動の風景・今週のお弁当…」がご覧頂けます！

- 献立は多少の変更があります。
- 連絡先:「赤とんぼ」代表 沖谷啓子 [TEL:FAX:45-7024](tel:45-7024) 又は [携帯電話 090-2204-7869](tel:090-2204-7869)