

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

* 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 又は 携帯電話 090-2204-7869