

# 献立表 2月分

14日

富山県

郷土料理

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		ごはん 揚げ豆腐玉子あんかけ ピーマン甘辛炒め レンコンとワカメのサラダ 味噌汁 漬物 753Kcal	ごはん 鯖の味噌煮 高野の含め煮 ポテトサラダ 清汁 漬物 70Kcal	大豆入りちらし寿司 鯛フライ 小松菜の柚子風味和え 赤だし 643Kcal	ごはん 鮭のホイル焼き お麩入り玉子とじ ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物 610Kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 春雨炒め チンゲン菜の白味噌和え 清汁 漬物 602Kcal	ごはん 豚肉の焼肉風炒め 南瓜煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物 714Kcal	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじき大豆煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 味噌汁 漬物 633Kcal	他人丼 厚揚げの生姜あんかけ 三色なます 味噌汁 742Kcal	ごはん 鯖の梅あんかけ 卵の花 もやしの生姜和え 味噌汁 漬物 643Kcal	キーマカレー 大根サラダ ポテト入り玉子焼き フルーツ 漬物 778Kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 鶏の胡麻味噌焼き キャベツのさっと煮 わかめ酢 清汁 漬物 537Kcal	<b>山菜おこわ(富山県)</b> <b>タラの照り煮</b> 豆腐田楽 長芋梅和え 清汁 536Kcal	ひき肉と野菜のピリ辛丼 里芋の煮っころがし 小松菜のおかか和え 赤だし 685Kcal	ごはん 豆腐と肉団子の甘酢あんかけ 白菜のあっさり煮 インゲンツナマヨ和え スープ 漬物 771Kcal	わかめごはん 野菜ラーメン チンゲン菜の中華和え シューマイ 566Kcal	ごはん 白身魚のピカタ ポテトのスープ煮 白菜レモン和え 味噌汁 漬物 614Kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
野沢菜ピラフ たれ付肉団子 大根の中華和え スープ 567Kcal	ごはん ポークシチュー カニコロック カリフラワーサラダ 漬物 745Kcal	ごはん 鯖のおろし煮 五目大豆煮 菜の花の菜種和え 味噌汁 漬物 679Kcal	ごはん 豚肉のピリ辛照りマヨ炒め 切り干し大根ツナ煮 小松菜の白和え 味噌汁 漬物 704Kcal	ごはん <b>味噌カツ(愛知県)</b> チンゲン菜の煮浸し スパゲティサラダ 味噌汁 漬物 704Kcal	ごはん 豚汁 ふくさ玉子 カリフラワーの梅肉和え 漬物 593Kcal
27日	28日				
ごはん 鮭の南部焼き がんもの含め煮 白菜とワカメの生姜酢和え 味噌汁 漬物 546Kcal	ごはん 揚げ豆腐の浸し煮 ビーフンソテー チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁 漬物 671Kcal				

25日

愛知県

郷土料理