

献立表 3月分

13日

兵庫県
郷土料理

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		ゆかりごはん たぬきそば お麩入り玉子とじ オクラのおろし和え 563Kcal	ごはん じゃがいもとピーマンの煮物 ブロッコリーの和風マヨ和え ピーマン三色炒め 味噌汁 漬物 670Kcal	ひなちらし寿司 里芋田楽 菜の花の胡麻和え 清汁 564Kcal	ごはん 鶏のマヨネーズ焼き ひじき煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物 679Kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 豚肉の生姜炒め インゲンの和風マヨ和え 豆腐柚子あんかけ 味噌汁 漬物 681Kcal	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の煮浸し 春雨酢 スープ 漬物 601Kcal	ごはん 白身魚の南蛮漬け かぼちゃの含め煮 玉子のタルタルサラダ 味噌汁 漬物 627Kcal	ゆかりごはん 山菜あんかけうどん 蒸し鶏の中華和え 大根味噌煮 458Kcal	ごはん いり鶏 ピーマンじゃこ炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁 漬物 630Kcal	きつね丼 ツナ洋風炒め煮 もやしのおかか和え 清汁 631Kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん かれいの有馬風煮(兵庫県) ハウレン草と玉子の炒め物 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁 漬物 514Kcal	かき揚げ天丼 切干大根炒め煮 小松菜のお浸し 赤だし 672Kcal	和風根菜カレー スパゲティサラダ キノコ入り玉子とじ フルーツ 漬物 841Kcal	ごはん チキンピカタ 野菜入りマカロニソテー 菜の花の青じそ風味和え スープ 漬物 556Kcal	ごはん 鮭の幽庵焼き がんもの炊き合わせ ポテトサラダ 味噌汁 漬物 638Kcal	ごはん 鶏心甘酢あんかけ 煮奴 チンゲン菜の菜種和え 味噌汁 漬物 687Kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
三色丼 春雨サラダ 蒸し野菜のおろしかけ 味噌汁 709Kcal	ごはん 鯖の磯煮 筍金平 チンゲン菜のナムル 味噌汁 漬物 558Kcal	ごはん ぎせい豆腐 大根の洋風炒め煮 菜の花の酢味噌和え 清汁 漬物 617Kcal	ツナピラフ スパナポリタン 白菜サラダ スープ 628Kcal	ごはん 肉団子の胡麻味噌煮 出し巻き玉子 小松菜の生姜和え 清汁 漬物 697Kcal	ごはん 焼き鮭のおろしがけ 菊菜のお浸し ポテトカレー煮 味噌汁 漬物 548Kcal
27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん 鶏の春野菜あんかけ ゆかりスパ 菜の花菜種和え 味噌汁 漬物 562Kcal	ごはん 瓦そば風(山口県) 南瓜煮 白菜ポン酢和え 漬物 690Kcal	ごはん 魚の西京味噌焼き 卵の花 ひじきマリネ 清汁 漬物 577Kcal	ごはん キャベツミンチカツ 豆腐サラダ 根菜煮 味噌汁 漬物 717Kcal	ごはん 煮魚(鯖) ビーフンソテー インゲン酢味噌和え 清汁 漬物 589Kcal	

28日

山口県
郷土料理