



3月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
 <p>今月の世界の料理は【インドネシア】です。 主食はお米ですが、日本のお米に比べ細長く粘り気が少ないお米であることが特徴です。 国民の8割がイスラム教徒で豚肉が食べられません。 また、ヒンズー教徒は牛肉が食べられないことから肉料理のほとんどが鶏肉（アヤム）です。 調味料にはスパイスが使われ、甘辛い味付けが特徴になります。</p> 					1 コーンご飯 かき揚げそば 白菜ゆかり和え ぶどう缶 よもぎ饅頭	2 ご飯 牛すき煮 いんげん胡麻和え 茄子オイスター炒め 味噌汁 いちご 三角蒸し
3 ひな祭り寿司 菜の花の和え物 から揚げ甘酢あんかけ 清まし汁 三色ゼリー ひなあられ&甘酒	4 ご飯 ミートローフ トマトマリネ きのこソテー 味噌汁 オレンジ	5 ナシゴレン ガドガド オポールアヤム マンゴープリン スイートポテト	6 ご飯 魚のパン粉焼き キャベツ香味和え いんげん和風煮 コンソメスープ 洋梨缶 焼きドーナツ	7 炊き込みご飯 鯖の西京焼き 茄子おかか和え 揚げ出し豆腐 赤だし 桜ようかん 薄皮パン	8 ご飯 鶏のハーブ焼き 小松菜錦糸和え さつま芋はちみつ煮 豆乳スープ 夏みかん缶 パウムクーヘン	9 ご飯 豚の角煮 胡瓜ザーサイ和え キャベツしらす炒め 味噌汁 マスカットゼリー ミニワッフル
10 ご飯 魚の山椒煮 アスパラサラダ 金平ごぼう かき玉汁 いちご ミニたい焼き	11 ご飯 鶏の南蛮漬け 茄子ごま和え 里芋煮ころがし 赤だし 桃缶 抹茶饅頭	12 ご飯 牛ケチャップ炒め フレッシュサラダ じゃが芋コンソメ煮 味噌汁 りんご ゆめパン	13 わかめご飯 山菜うどん 菜の花白和え 大根の旨煮 ヨーグルトムース 黒糖饅頭	14 ご飯 豚の焼き肉風炒め 胡瓜しらす和え 白菜さっぱり煮 清まし汁 みかん缶 紅葉饅頭	15 稲荷寿司 巻き寿司 スナッフごまドレ和え 牛しぐれ煮 赤だし 抹茶プリン よもぎ蒸し	16 ご飯 鶏の味噌漬け焼き ほうれん草なめ苺和え 切り干し大根の煮物 清まし汁 ぶどう缶 栗カステラ饅頭
17 ホタテのピラフ ハンバーグ マカロニサラダ かぶコンソメ煮 トマトスープ 桃ミックス プチケーキ	18 ご飯 鮭の塩焼き 胡瓜の酢の物 蓮根炒め 味噌汁 小豆寄席 カットロール	19 照り焼き散らし 長芋ねばねば和え もやしスタミナ炒め 赤だし あんみつ ハンケーキ	20 ご飯 豚肉のピカタ オクラゆかり和え ごぼう甘辛煮 味噌汁 ダイスゼリー スティックケーキ	21 ご飯 えびコロッケ ツナサラダ キムチ炒め 味噌汁 コーヒーゼリー ロールちゃん	22 ご飯 魚の煮付け 菜の花辛子和え 筑前煮 豚汁 いちご ゆめパン	23 ご飯 野菜麻婆 もやしのナムル 豆乳卵蒸し わかめスープ 杏仁フルーツ カステラサンド
24 ご飯 鶏のマーマレード煮 青梗菜なめ苺和え 茄子炒め 味噌汁 ミルクプリン たまご饅頭	25 枝豆ご飯 おぼろうどん 三色和え 豆腐肉味噌かけ りんご缶 今川焼き	26 ご飯 鯖の味噌煮 大根さっぱり和え ほうれん草のソテー 清まし汁 ほうじ茶ムース むらすずめ	27 チキンカレー 盛り合わせサラダ えびカツ ミックスフルーツ ミニどら焼き	28 ご飯 牛オイスター炒め おろし和え 南瓜の煮物 味噌汁 いちご 桃山	29 ご飯 オムレツ 蓮根サラダ 野菜ソテー 味噌汁 りんご缶 きんつば	30 ご飯 ホキフライ ポテトサラダ 小松菜卵炒め コンソメスープ オレンジ 抹茶しぐれ
31 牛丼 白菜塩昆布和え ピーマン金平 赤だし りんご 苺スペシャル	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>3/5(火) 献立説明 ナシゴレン：チャーハンのように炒めたご飯料理 ガドガド：野菜や厚揚げに甘辛いピーナツソースをかけたサラダのような料理 オポールアヤム：鶏のココナツミルク煮</p> </div> <p>昨年の4月から始めた「世界の料理」はいかがでしたか？ 聞きなれない料理、食べられない味で色々な感想があったかと思います。 来月からはまた新しい企画をスタートします！お楽しみに！</p> 