

## まいにち七菜

ごはん付き

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせ、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立に、国産の白ごはんや季節の炊き込みごはんが付いています。



**南部** ▶ ゴマを使った料理につける名称。岩手県の南部地方が有名なゴマの産地なのでこのようにいわれている。  
**菜種和え** ▶ ゆでて裏ごした黄味を和え衣に使った料理。

	2月26日(月)	27日(火)	28日(水)	3月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>520kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜</b> 豚肉と長芋の炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鯛つみれの炊き合わせ</li> <li>茄子の柚子味噌田楽</li> <li>大根の蟹風味フレークあんかけ</li> <li>小松菜の菊花和え</li> <li>呉和え</li> <li>らっきょう漬</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 呉和え</p>	<p><b>主菜</b> シーフードカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぶとカリフラワーのコンソメ煮</li> <li>ハムといんげんの炒め物</li> <li>チキンナゲット</li> <li>コーンサラダ</li> <li>野菜のマリネ</li> <li>福神漬</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 鶏肉のくわ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>根菜の炊き合わせ</li> <li>竹輪のごま炒め</li> <li>ひじきの炒り煮</li> <li>春菊のおひたし</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 豚肉の生姜焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げと大根の煮物</li> <li>里芋の揚げだし</li> <li>ピーマンのおかか炒め</li> <li>わかめとえのきの酢の物</li> <li>豆のごま和えサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>生姜御飯</p> <p>えのき草</p>	<p><b>主菜</b> さわらのマヨネーズ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>ツナといんげんの炒め物</li> <li>蓮根きんぴら</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ねぎぬた和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 麦富士豚とトマトの炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぶとふきの炊き合わせ</li> <li>蓮根と小海老のかき揚げ</li> <li>キャベツとベーコンの炒め物</li> <li>彩りなます</li> <li>フルーツ(白桃シロップ漬)</li> <li>漬物</li> </ul> <p>あさりの炊き込み御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 赤魚の塩麹焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レバニラ炒め</li> <li>さつま芋のレーズン煮</li> <li>ブロッコリーの生姜炒め</li> <li>大根サラダ</li> <li>人参の辛子マヨネーズ和え</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>516kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜</b> メバルの野菜あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中華風炒り玉子</li> <li>茄子の南蛮漬</li> <li>白菜の旨煮</li> <li>ナムル</li> <li>胡瓜ともやしの中華サラダ</li> <li>ザーサイ漬</li> </ul> <p>海老チャーハン</p> <p>中華</p>	<p><b>主菜</b> さばのしそ味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもとさつま芋の炊き合わせ</li> <li>鶏ささみと蓮根の炒め物</li> <li>かぶの柚子生姜あんかけ</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>人参サラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>かぶ</p>	<p><b>主菜</b> 豚肉とごぼうの甘辛煮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子とピーマンの生姜炒め</li> <li>豆腐の更紗あん</li> <li>こんにゃくの七味炒め</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>小松菜とじゃこのおひたし</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> アジの南部焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの辛みそ炒め</li> <li>ちくわと里芋の煮物</li> <li>ひじきの炒り煮</li> <li>胡瓜の酢の物</li> <li>いんげんのなめ茸和え</li> <li>金時煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 豚肉の甘酢あん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐と椎茸の炊き合わせ</li> <li>じゃが芋のカレー炒め</li> <li>大豆としらすの炒り煮</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>コールスロー</li> <li>漬物</li> </ul> <p>グリーンピース御飯</p> <p>椎茸</p>	<p><b>主菜</b> カニクリームコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と大根の旨煮</li> <li>にらともやしの炒め物</li> <li>菜の花と油揚げの煮びたし</li> <li>白菜とみつばのおひたし</li> <li>ビーンズサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>みつば</p>	<p><b>主菜</b> 鶏肉の葱塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ふきと筍の炊き合わせ</li> <li>ビーフソテー</li> <li>菜の花と油揚げの煮びたし</li> <li>長芋の梅おかつ和え</li> <li>コーンサラダ</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>522kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜</b> さわらの西京焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの寄せ煮</li> <li>小海老のかき揚げ</li> <li>切り昆布と椎茸の炒り煮</li> <li>人参のくるみ和え</li> <li>ほうれん草の菜種和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 鶏肉の醤油麹焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>にらと豆腐の炒め物</li> <li>大学芋</li> <li>切干大根の炒り煮</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>青菜と十八穀御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 助宗鱈のガーリックペッパー焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークビーンズ</li> <li>カリフラワーのコンソメ煮</li> <li>小松菜とベーコンのソテー</li> <li>キャベツの粒マスタード和え</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>ピクルス</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 豚肉とにらの炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の炊き合わせ</li> <li>ブロッコリーの香り炒め</li> <li>チンゲン菜の当座煮</li> <li>いんげんの生姜和え</li> <li>蟹かまとわかめの酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> メバルのもろみ味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>大根とウインナーの炒め物</li> <li>小松菜と油揚げの煮びたし</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>胡瓜のしその実和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 豆腐ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の炒め物</li> <li>海老団子の炊き合わせ</li> <li>大根の蟹かまあんかけ</li> <li>タマゴサラダ</li> <li>小松菜の土佐和え</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> メンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小町麩の卵とじ</li> <li>五目きんぴら</li> <li>海老と白菜の旨煮</li> <li>チンゲン菜の磯和え</li> <li>ツナと豆腐の和え物</li> <li>漬物</li> </ul> <p>鶏ごぼうの炊き込みご飯</p> <p>豆苗</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>529kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜</b> 鶏肉のチーズ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の包み揚げ</li> <li>切干大根と昆布の炒り煮</li> <li>彩りピーマンのじゃこ炒め</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>ひじきと蓮根のサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 豚肉と玉葱の味噌炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>つみれの炊き合わせ</li> <li>白菜ときこの酒蒸し</li> <li>人参のまご炒め</li> <li>わかめサラダ</li> <li>ほうれん草の山吹和え</li> <li>金時煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> アジのごま漬け焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツとウインナーのソテー</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>山菜炒り煮</li> <li>もやしとみつばの和え物</li> <li>菜の花の辛子マヨネーズ和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>あさりの炊き込み御飯</p> <p>春分の日</p>	<p><b>主菜</b> チキンカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの更紗あん</li> <li>ふきの煮物</li> <li>小松菜の塩炒め</li> <li>ブロッコリーのなめ茸和え</li> <li>かぶとワカメの酢の物</li> <li>金時煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>かぶ</p>	<p><b>主菜</b> 豚肉と筍の炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>焼売</li> <li>チンゲン菜のクリーム煮</li> <li>春雨サラダ</li> <li>白菜の甘酢和え</li> <li>山くらげ</li> </ul> <p>御飯</p> <p>中華</p>	<p><b>主菜</b> 鶏肉の照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>トマトと卵の炒め物</li> <li>蓮根のピリ辛炒め</li> <li>椎茸のごま味噌煮</li> <li>スナップエンドウのサラダ</li> <li>三色なます</li> <li>漬物</li> </ul> <p>菜種御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> さばの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>イカと野菜の炒め物</li> <li>わらびと油揚げの炒め物</li> <li>ごぼうのしぐれ煮</li> <li>チンゲン菜の千草和え</li> <li>鶏ささみサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>517kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜</b> 赤魚の煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>静岡おでん</li> <li>いんげん和小海老の炒め物</li> <li>茄子の煎り出し</li> <li>山菜のおひたし</li> <li>こんにゃくのくるみ和え</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 鶏肉の葱塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>蓮根の挟み揚げ</li> <li>里芋の味噌バター煮</li> <li>卵の花</li> <li>豆苗と胡瓜の梅肉和え</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>玄米梅しそ御飯</p> <p>豆苗</p>	<p><b>主菜</b> 和風きのこハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いかと大根の煮物</li> <li>蓮根きんぴら</li> <li>いんげんの当座煮</li> <li>たらもサラダ</li> <li>菜の花のおひたし</li> <li>煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> 鮭のバジル焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニグラタン</li> <li>ポトフ</li> <li>水菜とベーコンのガーリックソテー</li> <li>野菜のマリネ</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>ピクルス</li> </ul> <p>ピラフ</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> さわらのみりん漬け焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>カリフラワーのカレー炒め</li> <li>ごぼうの甘辛炒め</li> <li>シェルマカロニサラダ</li> <li>かぶの甘酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>かぶ</p>	<p><b>主菜</b> 牛肉とアスパラの炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目豆腐</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>根菜の白味噌煮</li> <li>小松菜の山吹和え</li> <li>海藻サラダ</li> <li>金時煮豆</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>	<p><b>主菜</b> チーズコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉詰めいなり煮</li> <li>ピーマンとこんにゃくの炒め物</li> <li>チンゲン菜と小海老の煮びたし</li> <li>大根と水菜のサラダ</li> <li>もやしのごま酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p> <p>郷土料理 鳥取県 海鮮カレー</p>

【参考文献】郷土料理「鳥取県:呉和え」「静岡県:静岡おでん・こんにゃくのくるみ和え」農林水産省選定郷土料理百選、「総合調理用語辞典」公益社団法人 全国調理師養成施設協会、「えのき草」「キャベツ」「かぶ」「椎茸」

「みつば」「豆苗」からだにいい野菜の便利帳 高橋書店