

令和5年3月

月	火	水	木	金
		1 さばの塩焼き 信田和え ぶた汁 	2 全粒粉パン ブルベリージャム かぼちゃひき肉フライ ごまドレッシングサラダ 水菜のスープ 	3 ツナマヨの手巻きずし じゃがいものみそ汁 桜もち 
6 キーマカレー チキンカツ イタリアンドレッシングサラダ 	7 わかめご飯 肉じゃが 小松菜のお浸し 米粉のケーキ(いちご) 	8 さわらのマヨネーズ焼き 切干大根のナムル もやしのピリ辛スープ 	9 コッパンパン ツナサラダ スパイシーチキン 豆乳スープ 	10 ぶりの幽庵焼き ごま和え すまし汁 
13 春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐 	14 タコライス コンソメスープ いちご 	15 さけのしょうゆ麹焼き ポテトサラダ みそ風味スープ 	16 味付けパン 大根サラダ ホキフライ(ソース) 白菜のスープ 	17 関東煮 えのきの和え物 ふりかけ(のり香味) 
20 とり肉のチリソース しそ和え 豆腐のみそ汁 	21 春分の日	22 カレーライス コーンサラダ いちごとみかんのゼリー 	<p>今年度は27種類の地場産物を使用しました!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米(福知山産コシヒカリ) ・万願寺甘とう ・金時にんじん ・鹿肉 初 ・さつまいも ・あずき ・にんにく ・ピーマン ・大根 ・キャベツ ・にんじん 初 ・モロッコ豆 ・青ねぎ ・米粉 ・黒大豆枝豆 ・きゅうり ・ほうれん草 ・小松菜 初 ・かぶ ・壬生菜 ・白菜 ・玉ねぎ ・えびいも ・じゃがいも ・水菜 ・なす ・黒豆 	

材料と作り方(つくりやすい分量)

- ① 玉ねぎ(1個)は薄切り、にんじん(1/2本)と大根(3cm)はさいの目切りにし、冷凍とうもろこし(30g)は解凍しておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①と合いびき肉(200g)を炒める。
- ③ 水(240ml)を加え煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったら、コンソメスープの素(小さじ1)、カレー粉(小さじ1/2)、すりおろししょうがとにんにく(各少々)、トマトケチャップ(大さじ1と1/3)、ウスターソース(小さじ2)カレールウ(2片)、塩少々で調味し、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。

作ってみよう! 新メニュー 【キーマカレー】

