



















月	火	水	木	金
			<p>9 小パン・牛乳 七草がゆ スティックドッグ ポテトサラダ</p> 	<p>10 とふめし・牛乳 プレーンオムレツ 七福なます わかめとえのきのすまし汁</p> 
<p>13 成人の日</p> 	<p>14 小パン・牛乳 焼きチキンウィンナー キャベツのアーモンド和え 野菜スープ・レーズンクリーム</p> 	<p>15 ごはん・牛乳 みそおでん ごまじゃこ かぶらのあま酢和え</p> 	<p>16 小パン・牛乳 ポークビーンズ ツナと大根のサラダ みかん</p> 	<p>17 ごはん・牛乳 手作りサケふりかけ 白菜と水菜のゆず風味 ぶた汁・のり</p> 
<p>20 減量ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん 大豆とごぼうのかき揚げ 切り干し大根のハリハリ漬け</p> 	<p>21 小パン・牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ ビーフンサラダ</p> 	<p>22 赤飯・牛乳 マスの塩焼き ほうれん草ともやしのごま和え のっぺい汁・みかんゼリー</p> 	<p>23 パン・牛乳 かぶらのポトフ スパゲティサラダ りんご</p> 	<p>24 篠山まるごと丼 牛乳 焼きシシャモ 小松菜とキャベツのおひたし</p> 
<p>27 タコめし・牛乳 サワラの塩焼き 花野菜サラダ かす汁・いよかん</p> 	<p>28 小パン・牛乳 白菜のクリーム煮 淡路玉ねぎコロッケ 海草サラダ</p> 	<p>29 ごはん・牛乳 すきやき煮 焼きイカ カニの酢の物</p> 	<p>30 小パン・牛乳 にゅうめん チキンカツ れんこんサラダ</p> 	<p>31 ごはん・牛乳 鯨肉の竜田揚げ シラスと水菜のあま酢和え かきたま汁・きんかん</p> 