

月	火	水	木	金
<p style="text-align: center;">《1月の地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水菜</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・かぶ</li> <li>・はくさい</li> <li>・ねぎ</li> <li>・だいこん</li> <li>・大納言小豆</li> <li>・黒大豆</li> <li>・米</li> </ul>				
8				とふめし・牛乳 だし巻きたまご 七福なます じゃがいものみそ汁・ブチたい焼き
11 成人の日	12 丹波篠山まるごと丼・牛乳 (ごはん) 焼きシシャモ キャベツとたくあんのごま和え	13 ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 サバの塩焼き 小松菜ともやしのおひたし	14 小揚げパン・牛乳 たまごとし煮 ビーフンサラダ みかん	15 ごはん・牛乳 手作りサケふりかけ 白菜と水菜の即席漬け ぶた汁・おむすびのり
18 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) チキンウインナー みかんサラダ	19 ごはん・牛乳 小松菜の丸ぎょうざ マーボー春雨 中華スープ	20 わかめごはん・牛乳 あんかけうどん 野菜のかき揚げ いよかん	21 パン・牛乳 フェジョアータ フィレオチキン チーズサラダ・りんご	22 赤飯・牛乳 ホッケの塩焼き ほうれん草ともやしのおひたし けんちん汁・ゆずゼリー
25 もち麦ごはん・牛乳 姫路おでん れんこんのはさみ揚げ ひねぼん	26 たこめし・牛乳 タイの塩焼き 菜の花サラダ かす汁	27 ごはん・牛乳 じゃぶ煮 ハタハタのから揚げ カニの酢の物	28 パン・牛乳 白菜のクリーム煮 玉ねぎコロッケ 海藻サラダ・ぼんかん	29 黒豆ごはん・牛乳 寒サワラのデカンショねぎソース 切り干し大根のごま和え ぼたん汁・ミニトマト