


月	火	水	木	金
<p>10 成人の日</p> 	<p>11 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) プレーンオムレツ ほうれん草のアーモンド和え</p> 	<p>12 わかめごはん・牛乳 あんかけうどん デカンショねぎのかき揚げ いよかん</p> 	<p>13 パン・牛乳 大豆のトマトスープ煮 フィレオチキン かぶと水菜のサラダ・りんご</p> 	<p>14 とふめし・牛乳 岩津ねぎ入り平天 七福なます じゃがいものみそ汁・プチたい焼き</p> 
<p>17 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・味付けのり</p> 	<p>18 ごはん・牛乳 炒りとうふ ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え</p> 	<p>19 ごはん・牛乳 チキンミンチカツ 茎わかめの酢の物 なめこのみそ汁</p> 	<p>20 パン・牛乳 スープスパゲティ チキンウイナー ドレッシングサラダ・りんご</p> 	<p>21 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</p> 
<p>24 ごはん・牛乳 じゃぶ煮 ハタハタの磯辺揚げ カニの酢の物</p> 	<p>25 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</p> 	<p>26 ごはん・牛乳 明石だこの和風コロッケ 菜の花サラダ かす汁</p> 	<p>27 パン・牛乳 白菜のクリーム煮 タイのバジルソース 海藻サラダ・いよかん</p> 	<p>28 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</p> 
<p>31 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ ツナとわかめの酢の物 とうふのみそ汁</p> 	  <div style="border: 2px dotted red; border-radius: 50%; padding: 20px; margin: 20px auto; width: 80%;"> <p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だいこん</li> <li>・にんじん</li> <li>・白ねぎ</li> <li>・デカンショねぎ</li> <li>・丹波黒大豆</li> <li>・丹波大納言小豆</li> <li>・はくさい</li> <li>・みずな</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・酒かす</li> </ul> </div>			