

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



《今月の地元食材》

- ・たまねぎ
- ・キャベツ
- ・白ねぎ
- ・にんにく
- ・丹波栗
- ・さつまいも
- ・青ねぎ
- ・きゅうり
- ・ミニトマト
- ・白大豆
- ・丹波黒大豆の枝豆
- ・丹波大納言小豆

1 ごはん・牛乳
チーズのすり身巻き
五目豆煮
だんご汁

4 ハヤシライス・牛乳
(麦ごはん)
ゆでたまご
切り干し大根のはりはり漬け

5 ごはん・牛乳
肉みそビーンズ
ツナとわかめのサラダ
とうふのすまし汁

6 ごはん・牛乳
ふた肉と大根の煮物
野菜ナゲット
小松菜ともやしのおひたし

7 パン・牛乳
スティックドック
さつまいもサラダ
野菜スープ・かき

8 にんじんごはん・牛乳
チキンレバーマリネ
かきたま汁
ブルーベリータルト

11 ごはん・牛乳
そぼろ煮
焼きシシャモ
キャベツの香味漬け

12 丹波栗のごはん・牛乳
サンマのゆずしょうゆ
もみじ和え
きのこの赤だし汁

13 ごはん・牛乳
コロコロとんかつ
わかめの酢の物
ゆばのすまし汁

14 パン・牛乳
さつまいもシチュー
ハムサラダ
黒大豆の枝豆・みかんジャム

15 ごはん・牛乳
サバのしょうが焼き
うの花の炒り煮
じゃがいものみそ汁

18 ごはん・牛乳
筑前煮
たまねぎ天フライ
ほうれん草のごま和え

19 ゆかりごはん・牛乳
カレーうどん
チキンウインナー
莖わかめのサラダ

20 黒枝豆のごはん・牛乳
とり肉のさんしょみそ
白菜とにんじんのおひたし
けんちん汁

21 小揚げパン・牛乳
とうふの煮物
ピーマンサラダ
みかん

22 赤飯・牛乳
ホッケの塩焼き
油揚げとキャベツの酢の物
ぶた汁・豆乳プリン

25 ごはん・牛乳
大学芋
切り干し大根の炒めナムル
肉団子スープ

26 ごはん・牛乳
たまごとじ煮
手作りひじきふりかけ
ごぼうの甘酢和え

27 ガーリックライス・牛乳
フェジョアータ
キャベツとケールのソテー
りんご

28 プチごまパン・牛乳
皿うどん
しゅうまい
フルーツヨーグルト

29 ごはん・牛乳
かぼちゃコロッケ
りっちゃんサラダ
大根のみそ汁・ミニトマト