

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

《今月使用した地元野菜》

- ・たまねぎ
- ・キャベツ
- ・白ねぎ
- ・にんにく
- ・山椒
- ・さつまいも
- ・青ねぎ
- ・きゅうり
- ・ミニトマト
- ・丹波栗
- ・米
- ・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

<p>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</p>	<p>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</p>	<p>6 ごはん・牛乳 とうふの中華煮 野菜ナゲット ごぼうの甘酢</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
---	---	---	---	---



<p>11 ごはん・牛乳 そぼろ煮 焼きシシャモ わかめの酢の物</p>	<p>12 丹波栗ごはん・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</p>	<p>13 ごはん・牛乳 コロコロとんかつ 白菜とにんじんのおひたし ゆばのすまし汁</p>	<p>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</p>	<p>15 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</p>
--	---	--	---	--



<p>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</p>	<p>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</p>	<p>20 黒枝豆のごはん・牛乳 とり肉のさんしょみそ キャベツの香味漬け けんちん汁</p>	<p>21 小揚げパン・牛乳 卵とじ煮 ビーフンサラダ みかん</p>	<p>22 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</p>
--	--	---	---	--



<p>25 ごはん・牛乳 切り干し大根の炒めナムル 大学芋 肉団子スープ・味付けのり</p>	<p>26 ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 手作りひじきふりかけ 小松菜ともやしのおひたし</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
--	---	--	--	---

