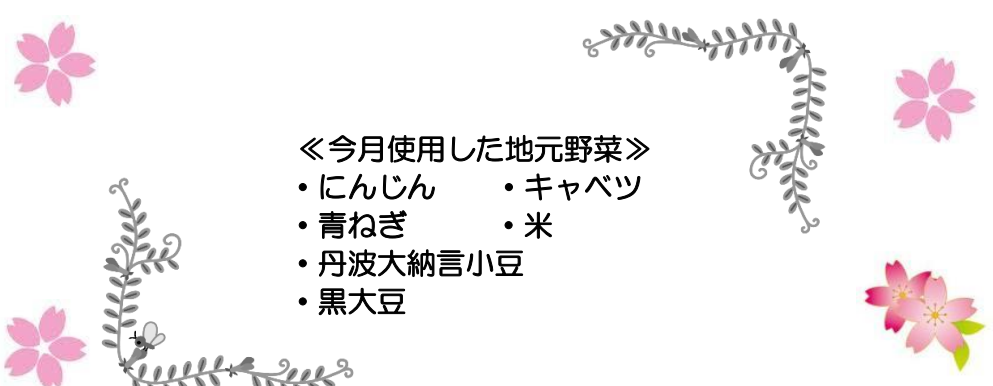


月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



《今月使用した地元野菜》

- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・青ねぎ
- ・米
- ・丹波大納言小豆
- ・黒大豆

8 五目ラーメン・牛乳  
(中華めん・具汁)  
棒ぎょうざ  
チンゲン菜の中華和え・ごま団子



9 ゆかりごはん・牛乳  
とり肉のごまみそ  
ツナサラダ  
若竹汁



12 サケとコーンの酢飯・牛乳  
ちくわの磯辺揚げ  
小松菜ともやしのごま和え  
ゆばのすまし汁・花見団子



13 カレーライス・牛乳  
(麦ごはん)  
チキンウインナー  
ほうれん草のアーモンド和え



14 ごはん・牛乳  
サワラの木の芽みそ  
たけのこのおほか煮  
かきたま汁・いちご



15 パン・牛乳  
スティックドック  
ポテトサラダ  
野菜スープ・清見オレンジ



16 ごはん・牛乳  
とうふのくず煮  
焼きシシャモ  
切り干し大根のはりはり漬け



19 わかめごはん・牛乳  
かやくうどん  
新たまねぎのかき揚げ  
小松菜とキャベツのおひたし



20 そぼろどんぶり・牛乳  
(ごはん)  
(とりそぼろ・いりたまご)  
呉汁・いちご



21 ごはん・牛乳  
揚げしゅうまい  
チャプチェ  
わかめスープ



22 パン・牛乳  
ポークビーンズ  
フィレオチキン  
アスパラのサラダ・清見オレンジ



23 赤飯・牛乳  
ハガツオの照り焼き  
油揚げときゅうりの酢の物  
ぶた汁・青いりんごのゼリー



26 ごはん・牛乳  
とり肉のから揚げ  
莖わかめのサラダ  
とうふの赤だし汁



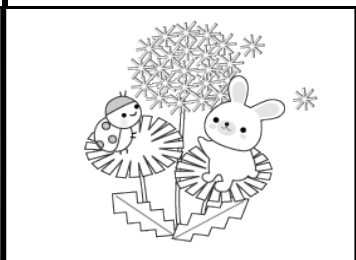
27 パン・牛乳  
キャベツのスープ煮  
たまごチーズサラダ  
いちご



28 ごはん・牛乳  
じゃがいもと厚揚げの煮物  
手作りひじきふりかけ  
キャベツの香味漬け



29 昭和の日



30 山菜ごはん・牛乳  
カツオの揚げ照り煮  
チンゲン菜のごま和え  
たまねぎのみそ汁・かしわもち

