



月	火	水	木	金
<p>1 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 手作りひじきふりかけ きゅうりの酢の物</p>	<p>2 大豆ごはん・牛乳 小アジのマリネ じゃがいものみそ汁 河内ばんかん</p>	<p>3 ごはん・牛乳 肉じゃが 焼きシシャモ 切り干し大根のハリハリ漬け・ミニトマト</p>	<p>4 ナン・牛乳 チキンカレー ポテトとアスパラのサラダ 甘夏みかん</p>	<p>5 中華どんぶり・牛乳 (麦ごはん) 揚げ春巻き ほうれん草のナムル</p>
<p>8 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん 新茶のかき揚げ キャベツの香味漬け</p>	<p>9 ごはん・牛乳 筑前煮 焼きイカ 緑茶和え</p>	<p>10 お茶ごはん・牛乳 アジの塩焼き 小松菜のごま和え 呉汁(ごじる)・ミニトマト</p>	<p>11 お茶パン・牛乳 キャベツのスープ煮 するめのかき揚げ ゆでえんどう・河内ばんかん</p>	<p>12 ごはん・牛乳 豆腐ハンバーグの和風あん 粉ふきいもお茶風味 たまねぎのみそ汁</p>
<p>15 ごはん・牛乳 ちくわの天ぷら じゃこピーマン とうふのみそ汁・ミニトマト</p>	<p>16 マーボーどんぶり・牛乳 (ごはん) 蒸ししゅうまい ビーフンサラダ</p>	<p>17 ごはん・牛乳 おからコロッケ 牛肉と大豆のしぐれ煮 ゆばのすまし汁</p>	<p>18 パン・牛乳 たまごチーズサラダ ポテトスープ 冷凍みかん</p>	<p>19 十穀米ごはん・牛乳 サバの塩焼き 小松菜のおひたし 沢煮椀・温州みかんゼリー</p>
<p>22 キャロットライス・牛乳 サケのマリネ クリームスープ びわ</p>	<p>23 ごはん・牛乳 そばろ煮 チーズのすり身巻き きゅうりのごま酢和え</p>	<p>24 ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き キャベツのごま和え かぼちゃのみそ汁</p>	<p>25 パン・牛乳 ミネストローネ シーフードサラダ タカミメロン</p>	<p>26 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ わかめの酢の物 かきたま汁</p>
<p>29 ごはん・牛乳 タコのから揚げ ちぐさและ わかめのみそ汁</p>	<p>30 カツオカレー・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご 野菜サラダ・愛南ゴールド</p>			