



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

《今月使用した地元野菜》

- ・にんじん
- ・かぶ
- ・ほうれん草
- ・白ねぎ
- ・丹波黒大豆
- ・丹波大納言小豆
- ・米（篠山産コシヒカリ）

★今月より新米です

1 あずきごはん・牛乳
ホキフライ
なすのそくせき漬け
白菜のみそ汁・みかん

4 ごはん・牛乳
たまごとし煮
キピナゴのかりかりフライ
油揚げとキャベツの酢の物

5 ごはん・牛乳
炒めなます
いもかりんとう
とうふのみそ汁・みかん

6 ごはん・牛乳
そばろ煮
焼きシシャモ
白菜と水菜のごま和え

7 プチパン・牛乳
フライドチキン
みかんサラダ
コーンスープ・オムレットケーキ

8 ごはん・牛乳
サバのゆずみそ
うの花の炒り煮
さわ煮わん



11 減量ゆかりごはん・牛乳
ほうとう
れんこんのかき揚げ
りんご

12 ごはん・牛乳
とうふの煮物
蒸ししゅうまい
ほうれん草のナムル

13 黒豆ごはん・牛乳
マスの塩焼き
小松菜とキャベツのおひたし
のっぺい汁・みかんゼリー

14 アップルパン・牛乳
ボルシチ
ゆでたまご
野菜サラダ

15 ごはん・牛乳
とり肉のゆず香り揚げ
かぼちゃのいとこ煮
大根のみそ汁



18 ごはん・牛乳
白菜と厚揚げの煮物
イワシのみりん干し焼き
大根の甘酢和え

19 そぼろどんぶり・牛乳
(ごはん)
(とりそぼろ・いりたまご)
じゃがいものみそ汁

20 麦ごはん・牛乳
筑前煮
ごまめ
かぶのゆず酢和え・みかん

21 パン・牛乳
スープスパゲティ
プレーンオムレツ
ブロッコリーのサラダ・りんご

