



月	火	水	木	金	
 <div style="border: 2px dashed red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>＜今月使用した地元野菜＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・たまねぎ ・なす ・かぼちゃ ・きゅうり ・葉ねぎ ・トマト ・ピーマン ・とうがん ・さつまいも </div>				<p>1 わかめごはん・牛乳 焼きシシャモ なすとピーマンのみそ炒め 冬瓜とエビのあんかけ</p> 	
<p>4 ごはん・牛乳 ビーフコロッケ 茎わかめの炒め煮 夏野菜スープ</p> 	<p>5 マーボーどんぶり (ごはん)・牛乳 蒸ししゅうまい ビーフンサラダ</p> 	<p>6 手巻きずし・牛乳 (ソーセージ・のり) (とりそぼろ・ごまたくあん) タイの潮汁 (うしおじる)</p> 	<p>7 パン・牛乳 焼きハンバーグ 粉ふきいも もやしのスープ・フルーツ白玉</p> 	<p>8 夏野菜のカレーライス (麦ごはん)・牛乳 イカリングフライ 手作り福神漬け</p> 	
<p>11 ツナピラフ・牛乳 クリームスープ マカロニサラダ なし</p> 	<p>12 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁</p> 	<p>13 減量ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん かぼちゃのかき揚げ 小松菜とキャベツのおひたし</p> 	<p>14 パン・牛乳 プレーンオムレツ ラタトゥイユ キャベツのスープ煮・みかんジュース</p> 	<p>15 ごはん・牛乳 牛肉と大豆のしぐれ煮 キビナゴごまフライ とうふのすまし汁</p> 	
<p>18 敬老の日</p>	<p>19 ごはん・牛乳 揚げぎょうざ マーボー春雨 モロヘイヤとたまごのスープ</p> 	<p>20 ごはん・牛乳 サバのヤンニョムカンジャン 小松菜ともやしのナムル わかめスープ</p> 	<p>21 ぶどうパン・牛乳 イカのカラフルマリネ じゃがいものミルク煮 冷凍みかん</p> 	<p>22 萩ごはん・牛乳 アジの塩焼き 小松菜とキャベツのごま酢和え 呉汁 (ごじる) ・ももゼリー</p> 	
	<p>25 ごはん・牛乳 酢豚 中華和え 味つけのり</p> 	<p>26 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 手作りひじきふりかけ キャベツの酢の物・ミニトマト</p> 	<p>27 ごはん・牛乳 サンマの塩焼き 大根なます さつまいものみそ汁</p> 	<p>28 パン・牛乳 ポークビーンズ フィレオチキン 野菜サラダ・なし</p> 	<p>29 ごはん・牛乳 炒りどり イワシの甘酢 小松菜とにんじんのおひたし</p> 