



月	火	水	木	金
3 ごはん・牛乳 焼きハンバーグ スイートポテトサラダ 野菜スープ	4 あずきごはん・牛乳 ホキフライ なすの即席漬け 白菜のみそ汁・みかん	5 ごはん・牛乳 サバのゆずみそ キャベツの酢の物 あんず入りのっぺい汁	6 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	7 ごはん・牛乳 うの花の炒り煮 いもかりんとう 沢煮椀・きんかん
10 減量ゆかりごはん・牛乳 ほうとううどん れんこんのかき揚げ りんご	11 黒豆ごはん・牛乳 ホッケの塩焼き 小松菜とキャベツのごま和え じゃがいものみそ汁・みかんゼリー	12 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) 焼きチキンウインナー 切り干し大根のハリハリ漬け	13 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	14 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
17 ごはん・牛乳 白菜と厚揚げの煮物 焼きシシャモ 大根の甘酢和え	18 ごはん・牛乳 炒り豆腐 手作りひじきふりかけ ほうれん草ともやしのおひたし	19 麦ごはん・牛乳 筑前煮 ごまめ かぶのゆず香和え・みかん	20 パン・牛乳 ボルシチ ゆでたまご 野菜サラダ・りんご	

《今月の地元野菜》

- にんじん
- かぶ
- 青ねぎ
- ほうれん草
- はくさい
- 丹波大納言小豆
- だいこん
- ゆず
- 白ねぎ
- 土しょうが
- 丹波黒大豆

