








月	火	水	木	金
<div style="border: 2px dashed red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>《今月使用した地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だいこん ・白ねぎ ・デカンショねぎ ・干しいたけ ・丹波篠山茶 ・丹波黒大豆 ・米（篠山産コシヒカリ） </div>		<p>10 減量わかめごはん・牛乳 あかけうどん 野菜のかき揚げ りんご</p> 	<p>11 小パン・牛乳 七草がゆ スティックドッグ ポテトサラダ・きんかん</p> 	<p>12 とふめし・牛乳 はんぺんのしょうが焼き 七福なます じゃがいものみそ汁</p> 
		<p>15 ごはん・牛乳 揚げぎょうざ 切り干し大根の炒めナムル もやしのスープ</p> 	<p>16 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) 大豆とかえりの揚げ煮 ほうれん草のアーモンド和え</p> 	<p>17 ごはん・牛乳 手作りサケふりかけ 白菜と水菜のそくせき漬け ぶた汁・手巻きのり</p> 
<p>22 ごはん・牛乳 おでん 焼きシシャモ もやしの甘酢和え</p> 	<p>23 ごはん・牛乳 炒り豆腐 ひじきの炒め煮 大根のゆず風味</p> 	<p>24 ごはん・牛乳 すきやき煮 ハタハタのから揚げ カニの酢の物</p> 	<p>25 パン・牛乳 チキンカツ れんこんサラダ にゅうめん</p> 	<p>26 たこめし・牛乳 サワラの塩焼き 菜の花とカリフラワーのサラダ かす汁・きんかん</p> 
<p>29 ごはん・牛乳 白菜のクリーム煮 淡路玉ねぎコロック 海藻サラダ・いよかん</p> 	<p>30 黒豆ごはん・牛乳 ぼたん汁 焼きサバのデカンショねぎソース 緑茶和え・ぼんかん</p> 	<p>31 ごはん・牛乳 チキンメンチカツ 茎わかめの炒め煮 呉汁</p> 		

