



月	火	水	木	金
<p>《今月使用した地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・干しいたけ ・丹波大納言小豆 ・水菜 			<p>1 パン・牛乳 とり肉の照り焼き ポテトサラダ ワンタンスープ</p> 	<p>2 ごはん・牛乳 イワシのかば焼き 小松菜ともやしのごま和え とうふのみそ汁・福豆</p> 
<p>5 ごはん・牛乳 豚肉とキムチの炒め煮 もやしのナムル トックスープ</p> 	<p>6 ハヤシライス・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</p> 	<p>7 ごはん・牛乳 くじら肉の竜田揚げ シラスと水菜の甘酢和え かきたま汁・きんかん</p> 	<p>8 小あげパン・牛乳 とうふの煮物 ほうれん草とコーンのソテー ぼんかん</p> 	<p>9 ごはん・牛乳 みそおでん キピナゴのカリカリフライ 小松菜とえのきのおひたし</p> 
<p>12 振替休日</p> 	<p>13 ごはん・牛乳 とり肉のゆず香り揚げ マカロニサラダ たぬき汁</p> 	<p>14 大豆ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 焼きシシャモ 白菜とにんじんのおひたし</p> 	<p>15 ココアパン・牛乳 クリームシチュー プレーンオムレツ ドレッシングサラダ・はっさく</p> 	<p>16 赤飯・牛乳 サワラの塩焼き キャベツともやしのごま和え ぶた汁・焼きプリン</p> 
<p>19 ごはん・牛乳 八宝菜 蒸ししゅうまい 春雨サラダ</p> 	<p>20 ごはん・牛乳 ホッケの塩焼き 油揚げとキャベツの酢の物 沢煮椀・ぼんかん</p> 	<p>21 減量ごはん・牛乳 カレーうどん イカカツごまフライ 小松菜と白菜のおひたし</p> 	<p>22 パン・牛乳 ポークビーンズ たまごチーズサラダ はっさく</p> 	<p>23 ごはん・牛乳 ビーフコロッケ きんぴらごぼう 大根のみそ汁・いちご</p> 
<p>26 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 手作りひじきふりかけ 大根と水菜の甘酢和え</p> 	<p>27 ごはん・牛乳 いも煮 れんこんのかき揚げ キャベツとにんじんの即席漬け</p> 	<p>28 ごはん・牛乳 みそカツ 白菜と水菜のごま和え えのきのすまし汁</p> 		