



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|

《今月使用した地元産物》

- ・ごぼう
- ・丹波黒大豆
- ・丹波大納言小豆
- ・干しいたけ
- ・米（篠山産コシヒカリ）

1 小パン・牛乳
スパゲティナポリタン
とり肉のバジルソース
大根と水菜のサラダ



2 手巻きずし・牛乳
(ツナ Mayo・ごまたくあん)
(チキンソーセージ・のり)
かきたま汁・ひなあられ



5 ごはん・牛乳
マーボー豆腐
蒸ししゅうまい
もやしの甘酢和え



6 赤飯・牛乳
エビフライ
なの花サラダ
とうふのみそ汁・すだちゼリー



7 ごはん・牛乳
サバのしょうが焼き
うの花の炒り煮
沢煮椀



8 小パン・牛乳
マカロニのクリーム煮
焼きチキンウインナー
チンゲン菜のサラダ・清見オレンジ



9 チキンライス・牛乳
キャベツのスープ煮
プレーンオムレツ
大根サラダ



12 ごはん・牛乳
揚げぎょうざ
ぶた肉とキムチの炒め煮
わかめスープ



13 黒豆ずし・牛乳
サワラの塩焼き
小松菜のごま和え
ゆばのすまし汁・いちご



14 減量わかめごはん
牛乳
きつねうどん
大豆とごぼうのかき揚げ



15 パン・牛乳
ぶた肉とパインの揚げ煮
春雨スープ
清見オレンジ



16 ごはん・牛乳
炒り豆腐
焼きシシャモ
油揚げとわけぎのぬた和え



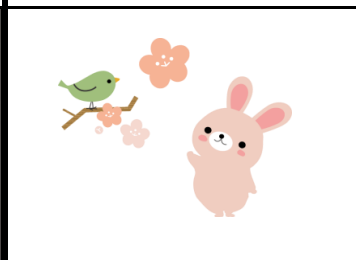
19 カレーライス・牛乳
(麦ごはん)
ゆでたまご
キャベツとコーンのサラダ



20 ごはん・牛乳
じゃがいものみそ汁
とり肉のから揚げ梅肉ソース
わかめの酢の物・清見オレンジ



21 春分の日



22 パン・牛乳
スティックドック
野菜サラダ
もやしのスープ・白玉ぜんざい

