



月	火	水	木	金
<p>《今月使用の地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> 山の芋 ・きゅうり ミニトマト 丹波大納言小豆 	<p>1 山菜ごはん・牛乳</p> <p>カツオの揚げ照り煮</p> <p>小松菜ともやしのごま和え</p> <p>わかめのみそ汁・かしわもち</p>	<p>2 オニオンライス・牛乳</p> <p>イカリングフライ</p> <p>キャベツのレモン和え</p> <p>クリームスープ</p>	<p>3 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p>
	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>キビナゴカリカリフライ</p> <p>チャプチェ</p> <p>トックスープ</p>	<p>8 減量わかめごはん・牛乳</p> <p>かやくうどん</p> <p>サクラエビのかき揚げ</p> <p>甘夏みかん</p>	<p>9 篠山まるごと丼・牛乳</p> <p>焼きシシャモ</p> <p>小松菜とキャベツのおひたし</p> <p>ミニトマト</p>	<p>10 パン・牛乳</p> <p>トビウオのレモンソース</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ワントンスープ・清見オレンジ</p>
<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ささみの梅肉和え</p> <p>甘夏みかん</p>	<p>15 えんどうごはん・牛乳</p> <p>イワシのかば焼き</p> <p>ほうれん草ともやしのおひたし</p> <p>かきたま汁</p>	<p>16 ごはん・牛乳</p> <p>チキンメンチカツ</p> <p>茎わかめの炒め煮</p> <p>呉汁（ごじる）</p>	<p>17 パン・牛乳</p> <p>アスパラのスープ煮</p> <p>たまごチーズサラダ</p> <p>河内ばんかん</p>	<p>18 赤飯・牛乳</p> <p>アジの塩焼き</p> <p>油揚げときゅうりの酢の物</p> <p>とうふのみそ汁・ヨーグルト</p>
<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>焼きハンバーグ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>レタスのスープ</p>	<p>22 ごはん・牛乳</p> <p>たまごとじ煮</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ごぼうのごま酢和え</p>	<p>23 ごはん・牛乳</p> <p>サバのしょうが焼き</p> <p>五目豆煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>24 小あげパン・牛乳</p> <p>とうふの煮物</p> <p>ピーマンサラダ</p> <p>ミニトマト</p>	<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>ニラじゃが</p> <p>手作りサケふりかけ</p> <p>えのきのすまし汁</p>
<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>ホイコーロー</p> <p>もやしの甘酢和え</p> <p>チンゲン菜のたまごスープ</p>	<p>29 ハヤシライス・牛乳</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>大豆とかえりの揚げ煮</p> <p>みかんサラダ</p>	<p>30 ごはん・牛乳</p> <p>とり肉のごまみそ</p> <p>切り干し大根のハリハリ漬け</p> <p>沢煮椀</p>	<p>31 小パン・牛乳</p> <p>焼きそば</p> <p>焼きチキンウインナー</p> <p>ツナとわかめのサラダ</p>	