



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

《今月使用した地元野菜》

- ・だいこん
- ・はくさい
- ・青ねぎ
- ・丹波大納言小豆
- ・にんじん
- ・みずな
- ・白ねぎ



1 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



4 ごはん・牛乳  
ぶた肉とキムチの炒め煮  
ほうれん草ともやしのナムル  
トックスープ

5 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  
えのきのすまし汁・きんかん

6 ごはん・牛乳  
みそおでん  
手作りひじきふりかけ  
小松菜とキャベツのおひたし

7 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

8 ごはん・牛乳  
ビーフコロケ  
きんぴらごぼう  
大根のみそ汁



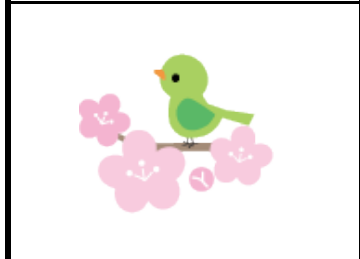
11 建国記念の日

12 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

13 ごはん・牛乳  
キビナゴカリカリフライ  
炒めなます  
呉汁・ぼんかん

14 ココアパン・牛乳  
クリームシチュー  
プレーンオムレツ  
大根と水菜のサラダ・はっさく

15 赤飯・牛乳  
サワラの塩焼き  
小松菜と白菜のごま和え  
のっぺい汁・淡路島焼きプリン



18 ごはん・牛乳  
焼きハンバーグ  
わかめとこんにゃくのサラダ  
白菜のみそ汁

19 大豆ごはん・牛乳  
ぶた肉と大根の煮物  
焼きシシャモ  
ほうれん草のおひたし・きんかん

20 ごはん・牛乳  
とり肉のから揚げ  
マカロニサラダ  
たぬき汁

21 パン・牛乳  
ポークビーンズ  
たまごチーズサラダ  
はっさく

22 ごはん・牛乳  
みそカツ  
白菜と水菜のごま和え  
とうふのすまし汁



25 ごはん・牛乳  
八宝菜  
蒸ししゅうまい  
ビーフンサラダ

26 ごはん・牛乳  
サバのゆずみそ  
五目豆煮  
沢煮椀・いちご

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

28 小パン・牛乳  
スパゲティミートソース  
とり肉の照り焼き  
みかんサラダ

