



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

《今月使用した地元野菜》

- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・丹波黒大豆
- ・丹波大納言小豆
- ・はくさい



1 手巻きずし・牛乳  
(ツナマヨ・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

4 カレーライス・牛乳  
(麦ごはん)  
ゆでたまご  
パインサラダ

5 赤飯・牛乳  
エビフライ  
菜の花サラダ  
とうふのみそ汁・すだちゼリー

6 ごはん・牛乳  
そばろ煮  
ごまじゃこ・いちご  
油揚げとわけぎのぬた和え

7 パン・牛乳  
スープスパゲティ  
焼きチキンフランク  
チンゲン菜のサラダ・清見オレンジ

8 こぎつねずし・牛乳  
れんこんのはさみ揚げ  
小松菜とキャベツのおひたし  
えのきのすまし汁



11 ごはん・牛乳  
たまごとじ煮  
ワカサギのから揚げ  
小松菜ともやしのごま和え

12 黒豆ずし・牛乳  
サケのごまだれ  
ほうれん草としめじのおひたし  
ゆばのすまし汁・温州みかんゼリー

13 ごはん・牛乳  
酢豚  
ビーフンサラダ  
いちご

14 パン・牛乳  
ビーフシチュー  
ブレンオムレツ・清見オレンジ  
ほうれん草のアーモンド和え

15 減量梅ごはん  
牛乳  
きつねうどん  
ごぼうと大豆のかき揚げ



18 ごはん・牛乳  
ホキのチリソース  
白菜とみかんのサラダ  
ワンタンスープ

19 ごはん・牛乳  
チキンカツのごまみそ  
キャベツとわかめの酢の物  
けんちん汁・清見オレンジ

20 ごはん・牛乳  
肉豆腐  
焼きたこ天  
大根の甘酢和え・いちご

