

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

# 3月



1 赤飯・牛乳  
エビフライ  
キャベツとコーンのサラダ  
沢煮椀・メープルマフィン



4 ちらしずし・牛乳  
野菜ナゲット  
白菜と小松菜のおひたし  
とうふの赤だし汁・ひなあられ



5 カレーライス・牛乳  
(玄米入りごはん)  
ゆでたまご  
ほうれん草のアーモンド和え



6 ごはん・牛乳  
とり肉のから揚げ  
大根のごま酢和え  
たまねぎのみそ汁



7 パン・牛乳  
ロングポークウィンナー  
キャベツのカレーソテー  
レタスのスープ・フルーツ白玉



8 わかめごはん・牛乳  
きつねうどん  
菜の花とエビのかき揚げ  
いちご



11 玄米入りごはん・牛乳  
マーボー豆腐  
しゅうまい  
チンゲン菜の中華和え



12 黒豆ずし・牛乳  
メバルの塩焼き  
小松菜ともやしのおひたし  
のっぺい汁・温州みかんゼリー



13 ごはん・牛乳  
ホタテの天ぷら  
茎わかめの炒め煮  
大根のみそ汁



14 パン・牛乳  
じゃがいものミルク煮  
焼きメンチカツ  
ドレッシングサラダ・手作りいちごジャム



15 ごはん・牛乳  
サバのしょうが焼き  
五目豆煮  
じゃがいものみそ汁



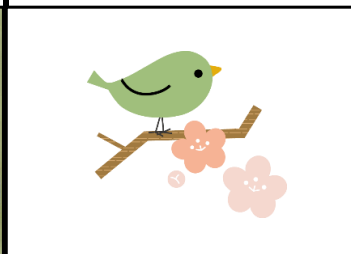
18 ごはん・牛乳  
ミートボールのケチャップ煮  
ひじきのサラダ  
ワンタンスープ



19 ごはん・牛乳  
そばろ煮  
焼きシシャモ  
油揚げとわけぎのぬた和え



20 春分の日



21 パン・牛乳  
プレーンオムレツ  
バジルパスタ  
野菜スープ・清見オレンジ



### 《今月の地元食材》

- ・にんじん
- ・青ねぎ
- ・丹波黒大豆
- ・玄米
- ・丹波篠山産コシヒカリ  
(農都のめぐみ米)
- ・ほうれん草
- ・わけぎ
- ・丹波大納言小豆
- ・いちご

