

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



11 とふめし・牛乳
岩津ねぎ入り平天
七福なます
じゃがいものみそ汁・プチたい焼き



12 パン・牛乳
ポークビーンズ
たまごチーズサラダ
りんご



13 ゆかりごはん・牛乳
あんかけうどん
山の芋とにんじんの紅白揚げ
茎わかめの酢の物



16 ごはん・牛乳
淡路たまねぎコロッケ
きんぴらごぼう
かきたま汁



17 ごはん・牛乳
手作りサケふりかけ
白菜と水菜の即席漬け
ぶた汁・焼きのり



18 ごはん・牛乳
とうふの中華煮
コーンしゅうまい
ほうれん草のソテー



19 パン・牛乳
とり肉のレモン漬け
れんこんサラダ
ワンタンスープ・黒豆きなこクリーム



20 赤飯・牛乳
ホッケの塩焼き
小松菜と白菜のおひたし
のっぺい汁・ゆずゼリー



23 ごはん・牛乳
そぼろ煮
ひじきちりめん
油揚げとキャベツの酢の物



24 黒豆ごはん・牛乳
サバのデカンショねぎソース
切り干し大根のごま和え
ぼたん汁



25 もち麦ごはん・牛乳
姫路おでん
れんこんのはさみ揚げ
ひねぼん



26 パン・牛乳
白菜のクリーム煮
タイのバジルソース
海そうサラダ・いよかん



27 ごはん・牛乳
明石ダコのコロッケ
ほうれん草とコーンのおひたし
かす汁



30 ごはん・牛乳
じゃぶ煮
ハタハタのから揚げ
カニの酢の物



31 カレーライス・牛乳
(玄米入りごはん)
プレーンオムレツ
みかんサラダ



《今月の地元食材》
 ・だいこん ・にんじん ・はくさい
 ・みずな ・デカンショねぎ
 ・白ねぎ ・青ねぎ ・キャベツ
 ・山椒 ・山の芋 ・丹波黒大豆
 ・丹波大納言小豆 ・酒かす

