

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



《今月使用した地元食材》

- ・丹波篠山茶
- ・丹波大納言小豆
- ・米

10 ごはん・牛乳 根菜のつくね 切り干し大根のサラダ・とうろのみそ汁 手作り黒豆お茶蒸しパン	11 ごはん・牛乳 じゃがいもと厚揚げの煮物 ハタハタのから揚げ 茎わかめの酢の物	12 ごはん・牛乳 サワラの木の芽みそ たけのこのおほか煮 かきたま汁・いちご	13 パン・牛乳 大豆のトマトスープ煮 とり肉のバジルソース マカロニサラダ	14 サケとコーンの酢飯・牛乳 ちくわのフライ 小松菜ともやしのごま和え ゆばのすまし汁・花見だんご
--	--	--	---	---



17 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) チキンウインナー パインサラダ	18 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん ホタルイカのかき揚げ きゅうりのごま酢和え	19 そぼろどんぶり・牛乳 (ごはん) (とりそぼろ・いりたまご) 若竹汁・いちご	20 パン・牛乳 スティックドック ごぼうサラダ レタスのスープ・清見オレンジ	21 赤飯・牛乳 ハガツオの照り焼き ほうれん草とキャベツのおひたし ぶた汁・豆乳プリン
---	--	--	--	---



24 ごはん・牛乳 カレーコロッケ 茎わかめの炒め煮 たまねぎのみそ汁	25 玄米入りごはん・牛乳 しゅうまい チャプチェ わかめスープ・いちご	26 ごはん・牛乳 炒り豆腐 手作りひじきふりかけ チンゲン菜の酢の物	27 小パン・牛乳 スープスパゲティ 焼きメンチカツ アスパラのサラダ・清見オレンジ	28 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ キャベツの香味漬け 呉汁
--	---	--	---	--

