



月	火	水	木	金
			9 小パン・牛乳 ハムカツ ポテトサラダ 七草がゆ・りんご	10 とふめし・牛乳 はんぺんのしょうが焼き 七福なます じゃがいものみそ汁・みかん

13 成人の日	14 小パン・牛乳 スープスパゲティ フィレオチキン 野菜サラダ・りんご	15 ごはん・牛乳 とうふハンバーグの和風あん ちぐさ和え 大根のみそ汁	16 パン・牛乳 ポトフ ちくわのチーズフライ チンゲン菜のごま油炒め	17 ゆかりごはん・牛乳 大豆とわかめのかき揚げ 白菜と水菜のそくせき漬け ふた汁・おにぎりのり(全形)
-------------------	--	--	---	--



20 ごはん・牛乳 いりとうふ 手作りひじきふりかけ 白菜のごま和え	21 小パン・牛乳 ポークビーンズ プレーンオムレツ かぶのサラダ・黒豆プチケーキ	22 赤飯・牛乳 サーモンフライ 小松菜とえのきのおひたし けんちん汁・みかんゼリー	23 小パン・牛乳 カレーうどん チキンウイナー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	24 篠山まるごと丼・牛乳 (ごはん) 焼きシシャモ 小松菜とキャベツのごま和え
--	---	--	--	--



27 ごはん・牛乳 すき焼き煮 焼きイカ カニの酢の物	28 小パン・牛乳 白菜のクリーム煮 淡路たまねぎコロッケ 海藻サラダ・いよかん	29 たこめし・牛乳 サワラの塩焼き 菜の花サラダ かす汁・みかん	30 小パン・牛乳 チキンカツ れんこんサラダ にゅうめん	31 ごはん・牛乳 くじら肉の竜田揚げ 水菜と大根のごま和え かきたま汁・きんかん
---	--	---	---	---

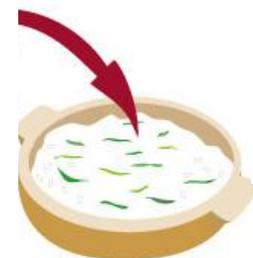


ぞう煮



おせち料理

春の七草



七草がゆ