



月	火	水	木	金
	<b>1</b> 赤飯・牛乳 焼きシシャモ かぶらと大根葉の漬物 のっぺい汁・みかん	<b>2</b> 中華どんぶり・牛乳 (ごはん) 揚げぎょうざ 小松菜ともやしのみナムル	<b>3</b> 小アップルパン・牛乳 ボルシチ プレーンオムレツ ロシア風サラダ	<b>4</b> ごはん・牛乳 白菜と厚揚げの煮物 手作りひじきふりかけ 大根とゆずのそくせき漬け
<b>7</b> ごはん・牛乳 とりのから揚げ ポテトサラダ 大根のみそ汁	<b>8</b> ごはん・牛乳 そぼろ煮 イカリングフライ ほうれん草ともやしのおひたし	<b>9</b> ごはん・牛乳 サバの塩焼き うの花の炒り煮 かきたま汁	<b>10</b> 小パン・牛乳 ポークビーンズ 焼きチキンウインナー 大根とツナのサラダ	<b>11</b> 黒豆ごはん・牛乳 焼きイカ 油あげとかぶらの煮物 えのきのすまし汁・みかんゼリー
<b>14</b> ごはん・牛乳 おでん ワカサギフライ キャベツのごま酢和え	<b>15</b> 減量わかめごはん・牛乳 みそ煮こみうどん れんこんのかき揚げ りんご	<b>16</b> ごはん・牛乳 タラのチリソース 大根と水菜のサラダ はるさめスープ	<b>17</b> プチパン・牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ クリームスープ・ワッフルケーキ	<b>18</b> ごはん・牛乳 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのいとこ煮 ぶた汁
<b>21</b> 麦ごはん・牛乳 ちくぜん煮 ごまめ かぶらのあま酢和え	<b>22</b> 小ぎつねずし・牛乳 白玉ぞう煮 干草和え みかん	<b>&lt;今月使用した地元産物&gt;</b> ・にんじん ・だいこん ・だいこん葉 ・はくさい ・ほうれん草 ・かぶら ・葉ねぎ ・ゆず ・丹波黒大豆 ・丹波大納言小豆 ・お米はいつも篠山産コシヒカリです。		