



月	火	水	木	金
<p>《今月使用した地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ キャベツ ほうれん草 うすいえんどう 青じそ にんにく 干しいたけ 米（篠山産コシヒカリ） <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 葉ねぎ 篠山茶 にんじん パセリ 小松菜 		<p>1 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご 手作りふくしん漬け</p>	<p>2 パン・牛乳 キャベツのスープ煮 コーンツナサラダ あま夏みかん</p>	<p>3 大豆ごはん・牛乳 小アジのマリネ じゃがいものみそ汁 ミニトマト</p>
<p>6 減量わかめごはん・牛乳 かやくうどん 新茶のかき揚げ ほうれん草ともやしのごま和え</p>	<p>7 ごはん・牛乳 ちくぜん煮 焼きイカ 野菜の緑茶和え</p>	<p>8 ごはん・牛乳 粉ふき芋お茶風味 とうふハンバーグの和風あんかけ かきたま汁・ミニトマト</p>	<p>9 お茶パン・牛乳 じゃが芋のミルク煮 するめのかき揚げ ゆでえんどう</p>	<p>10 茶めし・牛乳 アジの塩焼き 小松菜とキャベツのごま和え 呉汁（ごじる）</p>
<p>13 ごはん・牛乳 肉じゃが 焼きシシャモ キャベツの香味漬け</p>	<p>14 ごはん・牛乳 チキンカツ もやしの酢の物 とうふとえのきのすまし汁</p>	<p>15 マーボーどんぶり・牛乳 (ごはん) 揚げはるまき ビーフンサラダ</p>	<p>16 パン・牛乳 ポークビーンズ たまごチーズサラダ 河内ばんかん</p>	<p>17 十穀米ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き キャベツともやしのごま和え わかめのみそ汁・冷凍みかん</p>
<p>20 ごはん・牛乳 そばろ煮 イカときゅうりの酢の物 梅干し</p>	<p>21 キャロットライス・牛乳 エビカツ 青じそ入り野菜サラダ クリームスープ</p>	<p>22 ごはん・牛乳 ちくわの天ぷら じゃこピーマン さわ煮わん</p>	<p>23 パン・牛乳 ミネストローネ シーフードサラダ みかんジャム</p>	<p>24 ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とキャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁</p>
<p>27 ナン・牛乳 チキンカレー ポテトサラダ タカミメロン</p>	<p>28 ごはん・牛乳 揚げ豚肉のあま酢あん ゴーヤチャンプルー イナムドッチ・ミニトマト</p>	<p>29 じゅうしい・牛乳 マーミナチャンプルー もずく汁 沖縄パインゼリー</p>	<p>30 パン・牛乳 スティックドッグ スパゲティサラダ 野菜スープ</p>	