
















月	火	水	木	金
<p>3 ごはん・牛乳 タラのあま酢あんかけ 小松菜ともやしのごま和え えのきとわかめのすまし汁</p> 	<p>4 小パン・牛乳 手作り肉だんごスープ 大根とゆばのサラダ 大豆クリーム</p> 	<p>5 ごはん・牛乳 豚と大根の煮物 ワカサギの磯辺揚げ 水菜のごま和え</p> 	<p>6 小パン・牛乳 ボルシチ 焼きチキンフランク ロシア風サラダ</p> 	<p>7 減量わかめごはん・牛乳 みそ煮こみうどん さつまいもと野菜のかき揚げ りんご</p> 
<p>10 ごはん・牛乳 おでん 白菜と水菜のおひたし 手作りひじきふりかけ</p> 	<p>11 小パン・牛乳 とうふの中華煮 揚げはるまき かぶらのサラダ</p> 	<p>12 篠山まるごと丼 牛乳 焼きシシャモ 白菜とほうれん草のごま和え</p> 	<p>13 プチパン・牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ コーンスープ・オムレットケーキ</p> 	<p>14 赤飯・牛乳 サケの塩焼き ほうれん草ともやしのごま和え かきたま汁・青りんごゼリー</p> 
<p>17 ごはん・牛乳 イカリングフライ かぼちゃのいとこ煮 ぶた汁</p> 	<p>18 小パン・牛乳 たまごチーズサラダ ポトフ みかん</p> 	<p>19 麦ごはん・牛乳 ちくぜん煮 ごまめ かぶらのあま酢和え</p> 	<p>20 大豆ごはん・牛乳 里芋のそぼろ煮 キヒナゴこまフライ・ちくわフライ ゆばのすまし汁・りんご</p> 