

月	火	水	木	金					
<p>★ 浜防風(ハマボウフウ)ひとロメモ 濃緑、すらっとした茎は紅紫。見た目にも美しいこの作物は、宮中の晩餐会や高級料亭などで出される、日本料理に必ずといっていいほど使われる刺身のつま。一般の料理店ではなかなかお目にかかれない貴重品です。 この「浜防風」は川口市木曾呂地区の特産物で、京浜市場の99%がこの地区で生産されています。刺身のつまとしてだけではなく、酢の物や胡麻和え、おひたしとしてもおいしく食べられます。 1日は子供たちにも食べやすいように天ぷらにします。お楽しみに☆ ★ 19日のお赤飯は、20日の創立記念日のお祝いです。</p>				<p>1 ごはん 竹輪と浜防風の天ぷら(焼竹輪・浜防風・天ぷら粉) バンバンジーサラダ(鶏むね肉・きゅうり・人参・もやし・レタス・水菜・すりごま・ごま油・みそ) みそ汁(豆腐・万能ねぎ・わかめ)</p>					
4	<p>ロールパン ラタトゥイユ(ベーコン・トマト・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・人参・ピーマン・赤パプリカ・ホールトマト缶・オリーブ油) 卵サラダ(卵・きゅうり・マヨネーズ)</p>	5	<p>ごはん 高野豆腐の野菜あんかけ(高野豆腐・鶏ひき肉・白菜・人参・干しいたけ・かたくり粉) ナムル(もやし・おかひじき・人参・白ごま・ごま油) みそ汁(油揚げ・大根)</p>	6	<p>ごはん さばのみそ煮(さば・しょうが・みそ) ごま和え(キャベツ・人参・ほうれん草・すりごま) ワンタンスープ(ワンタン・玉ねぎ・小松菜・しめじ・ごま油)</p>	7	<p>冷やしうどん(ゆでうどん・豚肉・レタス・きゅうり・わかめ・人参・トマト・もやし・卵) バナナ</p>	8	<p>ごはん かに卵のあんかけ(卵・かにかまぼこ・万能ねぎ・かたくり粉・ごま油) 野菜ソテー(キャベツ・人参・ほうれん草・玉ねぎ・もやし・ウインナー) みそ汁(なす・油揚げ)</p>
11	<p>ごはん おからハンバーグ(鶏ひき肉・おから・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・れんこん・卵・パン粉) じゃこサラダ(レタス・きゅうり・わかめ・じゃこ・ごま油) みそ汁(えのき・小松菜)</p>	12	<p>ごはん 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、いんげん、白滝) 酢の物(きゅうり・生わかめ・かにかまぼこ) みそ汁(油揚げ・にら)</p>	13	<p>ごはん 豚肉の卵とじ(豚肉・卵・玉ねぎ・人参・キャベツ・ごぼう・干しいたけ) ブロッコリーの塩ゆで(ブロッコリー) みそ汁(豆腐・小松菜)</p>	14	<p>焼きそば(焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ピーマン・玉ねぎ・ソース・青のり) 中華風コーンスープ(コーンクリーム缶・万能ねぎ・卵・かたくり粉) メロン</p>	15	<p>ツナごはん(米・ツナ缶) 鶏肉の照り焼(鶏肉) ポテトサラダ(じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ) みそ汁(玉ねぎ・えのき・わかめ)</p>
18	<p>代休</p> 	19	<p>お赤飯(米・もち米・あずき・黒ごま) 炒り鶏(鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・里いも・干しいたけ・焼竹輪・いんげん・れんこん・竹の子) 浅漬け(きゅうり・塩こんぶ) みそ汁(豆腐・なめこ・万能ねぎ)</p>	20	<p>創立記念日</p> 	21	<p>スパゲッティナポリタン(スパゲッティ・ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ・ホールトマト缶・コーン缶・ケチャップ・粉チーズ) 冷しゃぶサラダ(豚肉・レタス・きゅうり・ひじき・ごま油) すまし汁(しめじ・水菜)</p>	22	<p>ごはん ししゃもフライ(ししゃも・小麦粉・卵・パン粉) ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・つきこんにゃく・いんげん・ごぼう・大豆水煮・干しいたけ・ごま油) みそ汁(ふ・ほうれん草)</p>
25	<p>ごはん タンドリーチキン(鶏もも肉・ケチャップ・ヨーグルト・カレー粉) 厚揚げのチャンプルー(厚揚げ・もやし・人参・小松菜・キャベツ・卵・かつお節) みそ汁(なす・玉ねぎ)</p>	26	<p>ごはん 魚のから揚げ甘酢あんかけ(あじ・かたくり粉・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン) おひたし(キャベツ・人参・かつおぶし) みそ汁(ふ・小松菜)</p>	27	<p>ごはん しゅうまい(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生しいたけ・竹の子・しゅうまいの皮・かたくり粉) ナムル(きゅうり・もやし・人参・白ごま・ごま油) みそ汁(ひじき・ふ・ほうれん草)</p>	28	<p>ごはん ビーンズ煮(鶏もも肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・しめじ・ブロッコリー・大豆水煮・ホールトマト缶・ケチャップ) 磯香和え(ほうれん草・えのき・人参・のり) みそ汁(油揚げ・大根)</p>	29	<p>ごはん 豚肉となすのみそ炒め(豚肉・なす・玉ねぎ・キャベツ・みそ・ごま油) 酢漬け(かぶ・きゅうり・人参) すまし汁(はんぺん・わかめ・万能ねぎ)</p>

●都合により食材料を変更することがありますので、ご了承ください。