



8月のこんだて

2022. 8. 1 Tossie

<p>1 ごはん 魚のごま焼き じゃがいもの塩炒め キャベツの石巻和え なすのみそ汁</p>	<p>2 ひじきごはん じゃがいものそばろ煮 小松菜のごま和え トロトロ糸内豆汁</p>	<p>3 ごはん ピーマンと豚ひき肉 ビーフンのマッシュ物 七草大根サラダ かぼちやのみそ汁</p>	<p>4 ミートソース スパゲティ (グルテンフリー) じゃがいものオーブン焼き 夏野菜のマリネ コーンポタージュスープ</p>	<p>5 活動の都合により お弁当をお願いします</p>	<p>6 枝豆ごはん 魚の干物 小松菜とひじきの白和え じゃがいものみそ汁</p>
<p>8 さつまいもごはん 五目豆 キャベツのごま和え 大根のみそ汁</p>	<p>9 ツナごはん かぼちやの豆乳米粉グラタン トマトサラダ オクラのスープ</p>	<p>10 ごはん 魚の照り焼き ズッキーニのオーブン焼き オクラのおかか和え とうがんのみそ汁</p>		<p>12 活動の都合により お弁当をお願いします</p>	<p>13 ごはん 魚のホイル焼き お豆のサラダ 厚あげのみそ汁</p>
<p>15 魚丼ごはん とうがんのそばろ煮 小松菜とひじきの白和え トロトロ糸内豆汁</p>	<p>16 ごはん なすのみ炒め キャベツの中華和え とうがんのスープ</p>	<p>17 ごはん 魚丼のちゅんちゅん焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁</p>	<p>18 ごはん 魚のみそ焼き ゆじとうもろこし 七草大根サラダ なすと厚あげのみそ汁</p>	<p>19 活動の都合により お弁当をお願いします</p>	<p>20 ごはん 笑鳥肉のごま焼き なすのオーブン焼き キャベツのごま和え かぼちやのみそ汁</p>
<p>22 ごはん 魚のきのこあんかけ お豆のサラダ 豆腐のみそ汁</p>	<p>23 ごはん 笑鳥肉と夏野菜 ラタトゥイユ オクラのおかか和え ズッキーニのスープ</p>	<p>24 ごはん 魚のクリーム煮 トマトサラダ じゃがいものみそ汁</p>	<p>25 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ</p>	<p>26 活動の都合により お弁当をお願いします</p>	<p>27 ごはん 肉じゃが キャベツの石巻和え トロトロ糸内豆汁</p>
<p>29 鶏ごぼうごはん さつまいもの甘煮 キャベツと魚のサラダ 豚汁</p>	<p>30 ごはん 魚のアクアパッツァ風 かぼちやサラダ 呉汁(豆乳みそ汁)</p>	<p>31 ごはん なすと笑鳥肉のみぞれ煮 キャベツの中華和え きのこのみそ汁</p>			

* 食材の都合により、メニューを変更する場合があります。