

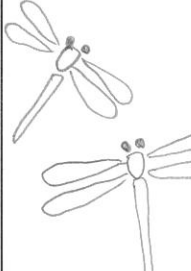



こんたて

月の



2022. 10. 1 Tossze

1 ごはん
魚の煮付け
付け合わせ野菜
かぼちのサラダ
きのこのみそ汁

<p>3 ごはん マーボー豆腐 ちんげん菜の中華和え 大根のスープ</p>	<p>4 しらすごはん 五目豆 キハツのおかか和え なすと豆腐のみそ汁</p>	<p>5 ごはん 魚のなめこおろしあんかけ キハツと根菜のサラダ さつまいものみそ汁</p>	<p>6 ごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちのオーブン焼き 切干大根サラダ トロトロ納豆汁</p>	<p>7 ごはん 塩肉じゃが キハツの石焼和え 厚あげのみそ汁</p>	<p>8 枝豆ごはん 魚の干物 小松菜とひじきの白和え かぼちのみそ汁</p>
	<p>11 ごはん 魚のきのこあんかけ 切干大根サラダ 豆腐のみそ汁</p>	<p>12 鶏ごぼうごはん さつまいもの甘煮 キハツと鮭のサラダ きのこのみそ汁</p>	<p>13 鮭ときのこの和風ステーキ じゃがいものオーブン焼き れんこんとひじきのサラダ ミネストローネスープ</p>	<p>14 ごはん 厚あげのみそ少め 春雨サラダ もやしのスープ</p>	<p>15 ごはん 魚のごま焼き じゃがいもの塩火少め キハツのおかか和え 大根のみそ汁</p>
<p>17 ひじきごはん かぼちの煮物 キハツと鮭のサラダ 豚汁</p>	<p>18 ごはん 鶏肉のごま焼き れんこんの塩火少め 白菜のおかか和え トロトロ納豆汁</p>	<p>19 ごはん 鮭のクリーム煮 キハツの石焼和え 小松菜と豆腐のみそ汁</p>	<p>20 ごはん 肉豆腐 キハツと根菜のサラダ 大根のみそ汁</p>	<p>21 ごはん 魚のオイル焼き お豆のサラダ さつまいものみそ汁</p>	<p>22 鮭ごはん じゃがいものせいろ煮 小松菜のごま和え 呉汁(豆乳入りみそ汁)</p>
<p>24 ごはん 魚のみそ焼き さつまいものきんぴら キハツのおかか和え きのこのみそ汁</p>	<p>25 ツナごはん かぼちの豆乳米粉グラタン 米粉マカロニのサラダ 野菜スープ</p>	<p>26 活動の都合によりお弁当をお願いします</p> 	<p>27 活動の都合によりお弁当をお願いします</p> 	<p>28 活動の都合によりお弁当をお願いします</p> 	<p>29 ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんのオーブン焼き キハツの石焼和え 厚あげのみそ汁</p>
<p>31 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ 豆腐のみそ汁</p>	<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。</p> 