



月のこんだて

2022. 11. 1 Tosie

	<p>1 ごはん 魚のみそ焼き さつまいもの きんぴら りんごのサラダ きのこのみそ汁</p>	<p>2 魚、鮭ごはん ひじきの 五目煮 キャベツの おかの和え 大根のみそ汁</p>		<p>4 ごはん マーボー豆腐 キャベツの 中華和え もやしのスープ</p>	<p>5 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>7 ごはん 鶏肉のみそ焼き きんぴらごぼう 白菜のおか 和え きのこのみそ汁</p>	<p>8 しらすわかめ ごはん じゃがいもと 鶏、鶏の煮物 キャベツの石焼和え トロトロ糸内豆汁</p>	<p>9 枝豆ごはん 魚の干物 小松菜と ひじきの白和え さつまいものみそ汁</p>	<p>10 ごはん 厚あげの みそ、刺め 春雨サラダ 大根のスーポ</p>	<p>11 ごはん 魚のアクア パスタ風 お豆のサラダ 呉汁(豆汁) みそ汁</p>	<p>12 ツナ ごはん 豆腐の豆乳 米粉グラタン ブロッコリーの おかの和え 野菜スープ</p>
<p>14 ごはん 魚の照り焼き じゃがいもの 塩、少め 七か干大根サラダ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>15 活動の都合により お弁当をお願ひ時 </p>	<p>16 活動の都合により お弁当をお願ひ時 </p>	<p>17 活動の都合により お弁当をお願ひ時 </p>	<p>18 ごはん 魚のちめん ちめん焼き りんごのサラダ 厚あげのみそ汁</p>	<p>19 ごはん 鶏肉のごま焼き こんじんの オーブン焼き 白菜のおかの和え 大根のみそ汁</p>
<p>21 ごはん 魚のホイル焼き お豆のサラダ トロトロ糸内豆汁</p>	<p>22 魚ときのこの 和風スパゲティ (グルテンフリー) じゃがいもの オーブン焼き ブロッコリーの おかの和え お豆のスーポ</p>		<p>24 ごはん 魚のクリーム煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁</p>	<p>25 ごはん 魚のきのこ あんかけ 切干大根サラダ さつまいものみそ汁</p>	<p>26 ごはん 肉じゃが 小松菜と ひじきの白和え きのこのみそ汁</p>
<p>28 ごはん 魚の煮付け 付け合わせ、和菜 さつまいもサラダ 大根のみそ汁</p>	<p>29 ひじき ごはん かぼちゃの オーブン焼き キャベツと魚の サラダ 鶏汁</p>	<p>30 ごはん 魚のごま焼き れんこんの 土鍋、少め キャベツの おかの和え かぼちゃのみそ汁</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。