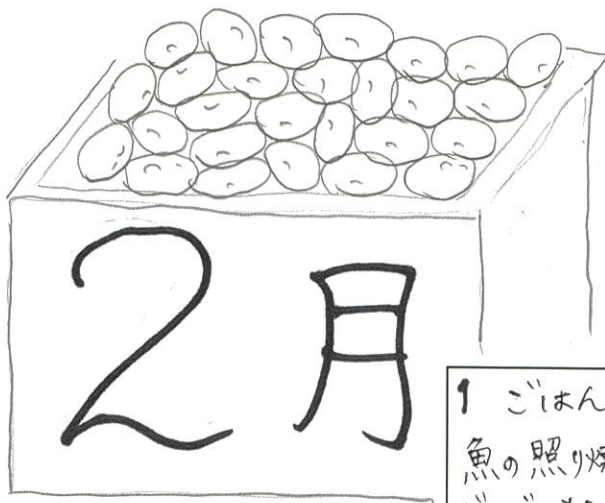




のこんだて

2023. 2.1 Tossie

2月		1 ごはん 魚の照り焼き じゃがいもの 塩オリーブ ブロッコリーの おろし和え 豆腐のみそ汁	2 ツナごはん 鶏肉とさつまいもの 豆乳米粉グラタン りんごサラダ カリフラワーのスープ	3 食卓の会 しらすごはん 五目豆 菜の花のごま和え 厚揚げのみそ汁	4 ごはん 鶏肉のごま焼き かぼちゃの オーブン焼き キャベツのおろし和え トロトロ納豆汁
2023. 2.1 Tossie					
6 枝豆 ごはん 魚の干物 小糸菜と ひじきの白和え きのこのみそ汁	7 鮭ごはん じゃがいもの そば3煮 七草大根サラダ 豚汁	8 活動の都合により お弁当をお願いします 	9 活動の都合により お弁当をお願いします 	10 活動の都合により お弁当をお願いします 	11 
13 ごはん 塩鶏じゃが キャベツと 根菜のサラダ 豆腐のみそ汁	14 ごはん 魚のクリーム煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁	15 ごはん 鶏肉のみそ焼き さつまいもの きんぴら 白菜のおろし和え トロトロ納豆汁	16 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ	17 ごはん 魚のアクア パッツァ風 お豆のサラダ かぼちゃのみそ汁	18 鶏ごぼう ごはん さつまいもの甘煮 キャベツと 鮭のサラダ きのこのみそ汁
20 ごはん 魚のみそ焼き れんこんの きんぴら キャベツの石焼和え トロトロ納豆汁	21 ごはん 魚のホイル焼き りんごサラダ 呉汁(豆乳入り) みそ汁	22 ひじき ごはん じゃがいもの オーブン焼き 白菜のおろし和え 魚汁	23 	24 ごはん 魚のちゅん ちゅん焼き かぼちゃサラダ 豆腐のみそ汁	25 ごはん 魚の きのこのあんかけ 七草大根サラダ さつまいものみそ汁
27 ごはん 肉豆腐 キャベツのごま和え 大根のみそ汁	28 ごはん 魚のごま焼き れんこんの 塩オリーブ ブロッコリーの おろし和え じゃがいものみそ汁	※ 食材の都合により、メニューを変更する 場合があります。 			

