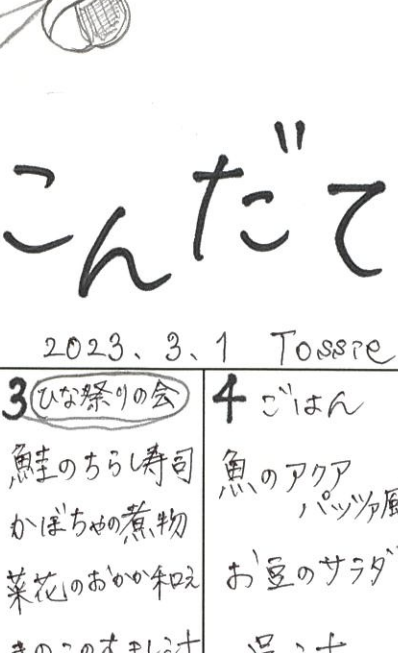
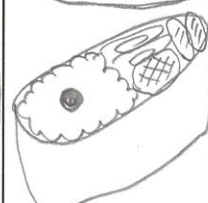


3月のこんだて

2023. 3. 1 ToSSre

					
				<p>2023. 3. 1 ToSSre</p>	
				<p>3 <u>ひな祭りの会</u></p>	
				<p>4 ごはん</p>	
				<p>5 ごはん</p>	
<p>6 ごはん</p> <p>魚のクリーム煮</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>大根のみそ汁</p>		<p>7 ごはん</p> <p>鶏肉のみそ焼き</p> <p>にんじんのオーブン焼き</p> <p>白菜のおかか和え</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>		<p>8 ごはん</p> <p>魚のごま焼き</p> <p>れんこんの塩炒め</p> <p>キャベツの石焼和え</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	
<p>9 米米カパン</p> <p>魚をきのこの和風スパゲティ (グルテンフリー)</p> <p>ブロッコリーのわかめ和え</p> <p>ごぼうのポタージュ</p>		<p>10 ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>キャベツの中華和え</p> <p>もやしのスープ</p>		<p>11 魚ごはん</p> <p>じゃがいものそば煮</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>豚汁</p>	
<p>12 ごはん</p> <p>魚のみそ焼き</p> <p>さつまいものきんぴら</p> <p>七草大根サラダ</p> <p>トロトロ納豆汁</p>		<p>13 ごはん</p> <p>魚のちやんちやん焼き</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>豆腐のみそ汁</p>		<p>14 ごはん</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>春雨サラダ</p> <p>大根スープ</p>	
<p>15 ごはん</p> <p>肉豆腐</p> <p>キャベツの石焼和え</p> <p>さつまいものみそ汁</p>		<p>16 ごはん</p> <p>魚の干牛切</p> <p>小松菜とひじきの白和え</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>		<p>17 豆ごはん</p> <p>魚の干牛切</p> <p>小松菜とひじきの白和え</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	
<p>18 さつまいもごはん</p> <p>五目豆</p> <p>キャベツのおかか和え</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>		<p>19 さつまいもごはん</p> <p>魚のきのことあんかけ</p> <p>お豆のサラダ</p> <p>かぼちののみそ汁</p>		<p>20 ごはん</p> <p>魚のきのこあんかけ</p> <p>お豆のサラダ</p> <p>かぼちののみそ汁</p>	
<p>21 活動の都合によりお弁当をお願います</p> 		<p>22 活動の都合によりお弁当をお願います</p> 		<p>23 活動の都合によりお弁当をお願います</p> 	
<p>24 活動の都合によりお弁当をお願います</p> 		<p>25 ごはん</p> <p>鶏肉のごま焼き</p> <p>かぼちのオーブン焼き</p> <p>七草大根サラダ</p> <p>豆腐のみそ汁</p>		<p>26 さつまいもごはん</p> <p>魚のきのことあんかけ</p> <p>お豆のサラダ</p> <p>かぼちののみそ汁</p>	
<p>27 魚ごはん</p> <p>さつまいもの甘煮</p> <p>キャベツのおかか和え</p> <p>鶏汁</p>		<p>28 ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>小松菜とひじきの白和え</p> <p>トロトロ納豆汁</p>		<p>29 ごはん</p> <p>魚のホイル焼き</p> <p>りんごサラダ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	
<p>30 鶏ごはん</p> <p>じゃがいものオーブン焼き</p> <p>キャベツの石焼和え</p> <p>魚汁</p>		<p>31</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。