



2023.4.1 Tossie

1 ごはん
魚のごま焼き
じゃがいもの
塩少め
かき菜のごま和え
きのこのみそ汁

3 ひじき ごはん かぼちゃの そば煮 キャベツの石焼和え 豚汁	4 ごはん 魚のみそ焼き さつまいもの きんぴら スナップエンドウの おかか和え 玉ねぎのみそ汁	5 魚ごはん 五目豆 切干大根の サラダ 豆腐のみそ汁	6 ごはん 笑鳥肉のごま焼き かぼちゃの オーブン焼き キャベツの おかか和え 厚あげのみそ汁	7 ツナごはん 鶏肉と米粉 マカロニの 豆乳米粉グラタン アスパラの おかか和え お豆のスープ	8 ごはん マーボ豆腐 キャベツの 中華和え もやしのスープ
10 ごはん 魚の きのこあんかけ ブロッコリーの おかか和え じゃがいものみそ汁	11 豆ごはん 魚の干物 かき菜と ひじきの白和え 呉汁	12 ごはん ピーマンと豚ひき肉の 火の干物 春雨サラダ 大根スープ	13 ごはん 魚のクリーム煮 米粉マカロニの サラダ さつまいものみそ汁	14 ごはん 笑鳥肉のみそ焼き にんじんの オーブン焼き 切干大根の サラダ 厚あげのみそ汁	15 ごはん 魚の ちゃんちゃん焼き ポテトサラダ トロトロ納豆汁
17 さつまいも ごはん ひじきの五目煮 小松菜の ごま和え 大根のみそ汁	18 高野豆腐 そば3弁 さつまいもの甘煮 ブロッコリーの おかか和え 魚汁	19 ごはん 魚の照り焼き にんじんの 塩きんぴら キャベツの おかか和え じゃがいものみそ汁	20 ごはん 厚あげの みそ少め チンゲン菜の 中華和え きのこのスープ	21 魚ごはん じゃがいもの そば3煮 お豆のサラダ トロトロ納豆汁	22 ごはん 魚の煮付け 付け合わせ小松菜 切干大根の サラダ 厚あげのみそ汁
24 ごはん 魚のホイル 焼き じゃがいもの シキリサラダ 豆腐のみそ汁	25 そら豆 ごはん 塩笑鳥じゃが 小松菜と ひじきの白和え 大根のみそ汁	26 ごはん 魚のアカア パッツ風 キャベツの石焼和え さつまいものみそ汁	27 ごはん 笑鳥肉の照り焼き スナップエンドウの ソテー アスパラの おかか和え 厚あげのみそ汁	28 笑鳥ごま ごはん じゃがいもの オーブン焼き キャベツの ごま和え 笑鳥汁	

※ 食材の都合により、メニューを変更する場合があります。