



# の こんだて

2023. 12. 1 Tossie

				1 ごはん 肉豆腐 小松菜の ごま和え かぼちやのみそ汁	2 活動の都合により お弁当をお願ひします 
4 ごはん 魚のみそ焼き れんこんの きんぴら 小松菜の 和豆腐和え きのこのみそ汁	5 さつまいも ごはん 五目豆 白菜の おかか和え 豆腐のみそ汁	6 活動の都合により お弁当をお願ひします 	7 魚ごは じかいの そばろ煮 キャベツと 根菜のサラダ 厚あげのみそ汁	8 ごはん 魚のクリーム煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁	9 活動の都合により お弁当をお願ひします 
11 ごはん 魚の きのこあんかけ 七千大根サラダ トトロ納豆汁	12 ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちやの オープン焼き お豆のサラダ きのこのみそ汁	13 活動の都合により お弁当をお願ひします 	14 ひじき ごはん さつまいもの甘煮 キャベツと 魚のサラダ 鶏汁	15 ごはん 魚のごま焼き じかいの 塩炒めの 白菜の おかか和え さつまいものみそ汁	16 活動の都合により お弁当をお願ひします 
18 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根のスープ	19 ごはん 魚のオイル焼き ブロッコリーの おかか和え かぼちやのみそ汁	20 活動の都合により お弁当をお願ひします 	21 ミートソース スパゲティ(グルテン) じかいの オープン焼き お豆のサラダ 白菜のポタージュ	22 冬至の会 高野豆腐入り そばろごはん かぼちやの煮物 キャベツと 根菜のサラダ 魚汁	23 活動の都合により お弁当をお願ひします 
25 ごはん 魚の ちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ 豆腐のみそ汁	26 お楽しみ会 ごはん かぼちやの 豆乳米粉クラン りんごサラダ きのこのスープ	27 活動の都合により お弁当をお願ひします 	28 ごはん 塩肉じゃが キャベツの石焼和え 具だくさん汁	<p>冬至とは...?</p> <p>一年で最も太陽が出ている時間が 矢豆くなる日のこと。 「ん」が付く 食べもの「なんきん(かぼちや)」を 食べると「運」が呼び込め、 「ゆず湯」に入ると風邪を引かないと 言い伝えがあります </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。