

1月の 1日の こんたて

2024. 1. 4 Tossie



			4 ごはん 魚のごま焼き じゃがいもの 塩炒め 小松菜の 糸内豆和え 厚あげのみそ汁	5 魚ごはん 五目豆 キャベツの石焼和え さつまいものみそ汁	6 <small>活動の都合により お弁当をお願ひします</small>
	9 ごはん 笑鳥肉のみそ焼き かぼちゃの オーブン焼き ブロッコリーの おかか和え 大根のみそ汁	10 <small>活動の都合により お弁当をお願ひします</small> 	11 笑鳥ごぼう ごはん じゃがいもの オーブン焼き キャベツと 魚のサラダ 豚汁	12 ごはん 魚のホイル焼き お豆のサラダ 厚あげのみそ汁	13 <small>活動の都合により お弁当をお願ひします</small>
15 ごはん 肉豆腐 キャベツの石焼和え きのこのみそ汁	16 ごはん 魚の きのこあんかけ 七干大根サラダ かぼちゃのみそ汁	17 <small>活動の都合により お弁当をお願ひします</small> 	18 ごはん 厚あげの みそ炒め 春雨サラダ 大根スープ	19 ごはん 魚のみそ焼き さつまいもの きんぴら 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	20 <small>活動の都合により お弁当をお願ひします</small>
22 ごはん 魚の アカアヒツ風 お豆のサラダ じゃがいものみそ汁	23 ごはん 魚の ちゃんちゃん焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	24 <small>活動の都合により お弁当をお願ひします</small> 	25 ツナごはん さつまいもの 豆乳米粉グラタン りんごサラダ お豆のスープ	26 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	27 <small>活動の都合により お弁当をお願ひします</small>
29 ごはん 笑鳥肉の照り焼き れんこんの きんぴら 白菜のおかか和え トロトロ糸内豆汁	30 ごはん 魚のクリーム煮 キャベツと 根菜のサラダ さつまいものみそ汁	31 <small>活動の都合により お弁当をお願ひします</small> 			

※ 食材の都合により、メニューを変更する場合があります。

