



月のこんだて

2024.10.1 Tossie

1 ごはん 塩炙鳥しゃがい 小松菜と ひじきの白和え 大根のみそ汁	2 活動の都合により お弁当をお預かりします ごはん 焼きししゃも れんこんの 塩炒め 小松菜の 糸内豆和え とうがんのみそ汁	3 さつまいも ごはん 焼きししゃも れんこんの 塩炒め 小松菜の 糸内豆和え とうがんのみそ汁	4 ごはん 魚のごま焼き じゃが芋の オーブン焼き セロリ大根サラダ きのこのみそ汁	5 魚ごはん ひじきの 五目煮 キャベツの おかわ和え トロトロ納豆汁
7 ごはん 炙鳥肉のみそ焼き じゃが芋の 塩炒め 小松菜のごま和え とうがんのスープ	8 活動の都合により お弁当をお預かりします ごはん マーボー豆腐 キャベツの 中華和え 大根スープ	9 ごはん 魚の きのこあんかけ セロリ大根サラダ かぼちゃのみそ汁	10 ごはん 魚のクリーム煮 さつまいも サラダ 厚揚げのみそ汁	11 ごはん 魚の オイル焼き キャベツと 大根のサラダ じゃが芋のみそ汁
15 ごはん 魚のみそ焼き さつまいもの きんぴら キャベツの石焼和え トロトロ納豆汁	16 炙鳥ごぼう ごはん さつまいもの甘煮 セロリ大根サラダ 豚汁	17 魚ときのこの 豆乳クリームスパゲッティ (グルテンフリー) じゃが芋の オーブン焼き 野菜のマリネ お豆のスープ	18 ごはん 魚の アロマパスタ風 お豆のサラダ かぼちゃのみそ汁	19 お弁当を 楽しむ日 ごはん 魚の アロマパスタ風 お豆のサラダ かぼちゃのみそ汁
21 魚ごはん 五目豆 小松菜の 糸内豆和え じゃが芋のみそ汁	22 ツナごはん さつまいもの 豆乳米粉グラタン ブロッコリーの おかわ和え 豆腐のスープ	23 ごはん 炙鳥肉のごま焼き かぼちゃの オーブン焼き キャベツと 大根のサラダ きのこのみそ汁	24 ごはん 厚揚げの みそ炒め 春雨サラダ もやしのスープ	25 ひじき ごはん かぼちゃの煮物 キャベツの おかわ和え 魚ご汁
28 ごはん 魚のコンソメ 焼き きんぴらごぼう キャベツの石焼和え トロトロ納豆汁	29 ごはん 魚の ちゃんちゃん焼 りんごのサラダ 大根のみそ汁	30 ごはん 炙鳥肉と じゃが芋のトマト煮 お豆のサラダ 呉汁	31 ごはん 炙鳥肉の照り焼 じゃが芋の 塩炒め 小松菜の糸内豆和え 厚揚げのみそ汁	

※ 食材の都合により、メニューを変更する
場合があります。

