



🍴🍴 **こんだてひょう** 🍴🍴



	日 29	月 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食	米飯 肉詰め稲荷の煮物 いんげん和風サラダ 佃煮 味噌汁 (まいたけ・キャベツ)	食パン 目玉焼き 小松菜のサラダ ヨーグルト	米飯 はんぺんの煮物 青梗菜のお浸し 佃煮 味噌汁 (大根・おくら)	食パン ミートボールのケチャップ煮 フルーツ ヨーグルト	米飯 竹輪と里芋の煮物 納豆 味噌汁 (チンゲン菜・じゃが芋)	食パン ポトフ フルーツ(みかん) ヨーグルト	米飯120g いわしの生姜煮 アスパラの和え物 佃煮 味噌汁 (さつまいも・絹さや)
	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き アスパラのソテー 人参のタラマヨサラダ コンソメスープ(えのき・カイワ)	カレーライス ブロッコリーサラダ デザートムース かぶとしめじのスープ	小豆ご飯 鶏の治部煮 いんげんとベーコンのソテー 白菜の辛子和え 味噌汁 (しめじ・油揚げ)	米飯 鯖のきのこあんかけ 大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物 味噌汁 (ふ・わかめ)	牛丼 温泉卵 白菜の浅漬け 味噌汁 (油揚げ・ねぎ)	米飯 ほっけの漬け焼き ひじきの煮物 いんげんのマヨサラダ 味噌汁 (生揚げ・水菜)	上海焼きそば 蒸し餃子 やわらか杏仁豆腐 ワカメスープ
	米飯 赤魚の生姜醤油焼き 揚げ出し豆腐 きゅうりとカニカマの酢の物 味噌汁 (大根葉・麩)	米飯 鶏肉の香味焼き チンゲン菜のオイスター炒め オクラの和えもの すまし汁 (水菜・卵豆腐)	米飯 鯖の南部焼き 里芋のそぼろあん ブロッコリーの和え物 すまし汁 (みつ葉・豆腐)	米飯 具沢山オムレツ~ハヤシソース~ キャベツとウィンナーのソテー もやしときゅうりのサラダ かぶのスープ	米飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつまいもレモン煮 人参とツナのサラダ すまし汁 (かわわれ・卵豆腐)	米飯 麻婆豆腐 にら玉炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ 春雨のスープ	米飯 カレイのたらこあんかけ ほうれん草と厚揚げの煮びたし 白菜の梅おかか和え 味噌汁 (小松菜・豆腐)
	3時 黒糖まんじゅう	ワッフル	クリームパン	蒸しケーキ (いちご)	今川焼 (こしあん)	ココアワッフル	桃のクラフティ



~今週のおすすめメニュー~
桃のクラフティ
 フランスの伝統菓子で、卵や牛乳をベースにしたクリーム状の生地
 にフルーツを入れ、オープンでじっくり焼き上げたスイーツです。