



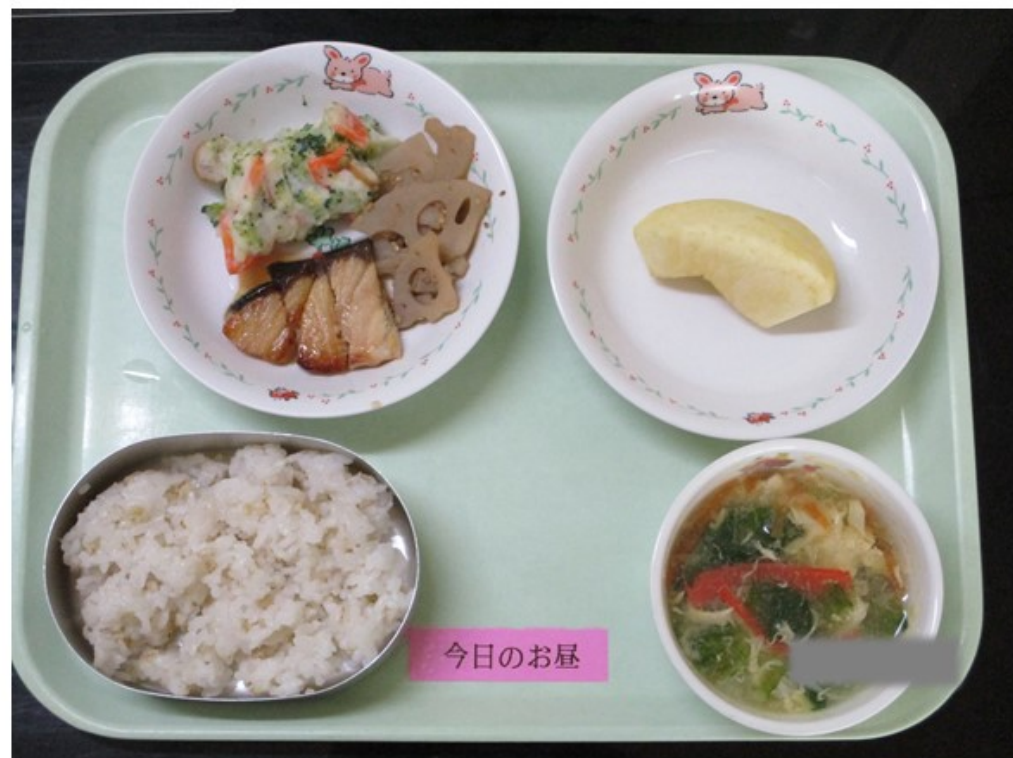
今日のお昼

鶏肉のネギゴマ焼き
パインとレーズンのサラダ
ポトフ

白菜・にんじん・
ブロッコリー
旬の野菜をたっぷり
いれて、コトコトコト

ビーフンソテー
ポテトグラタン
スティックごぼう
かきたまスープ





今日のお昼

ブリの照り焼き
レンコンのきんぴら
ブロッコリーとポテトサラダ
チンゲンサイと卵のスープ

今年は
「イワシ」が豊漁！
マヨネーズを絡ませて、
パン粉をつけて、
トースターで焼いて
みてね！

冬が旬の
「タアサイ」
木更津でも
栽培しているね！

いわしのパン粉焼き
レバー佃煮
タアサイソテー



今日のお昼



今日のお昼

鶏肉のマーマレード焼き
ひじき煮
大学芋
かぶのスープ

旬の「かぶ」を
スープに。
シチューの素で
味付けも簡単で
おすすめ。

かじきの揚げ煮
にんじんのたらこ和え
かぼちゃのサラダ



今日のお昼



唐揚げ
野菜炒め
鮭ポテト
みそ汁(豆腐・わかめ・ネギ)

ジャガイモと
鮭フレーク、
ちょっとだけ
マヨネーズ。
つまみにも。

今日のお昼

花しゅうまい
ブロッコリーとベーコンのサラダ
じゃがいものみそがらめ

錦糸卵と
シュウマイの皮を
細く切って、
肉団子にまぶして
蒸して、定番の
「花しゅうまい」



今日のお昼



今日のおやつ

【おやつ】

豚汁うどん

【おやつ】

たらこスパゲティ

