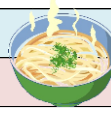
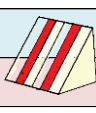
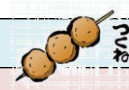
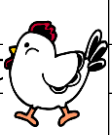


移行食献立

日 曜	献 立	主食	おやつ
1 水	すき煮, おかか和え, みそ汁	ごはん	バナナ お茶
2 木	豚肉と野菜の中華風, みそ汁, バナナ	ごはん	うどん お茶
3 金	和風ピラフ風まぜごはん, はるさめ・人参・きゅうりのサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
4 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	 
5 日	 		
6 月	親子丼, 磯香サラダ, みそ汁	ごはん	バナナ お茶
7 火	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, スイカ	ごはん	七夕うどん お茶
8 水	じゃがいものそぼろ煮, ブロッコリーと人参のサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	メープル蒸しパン 牛乳
9 木	ひじきご飯, はるさめと人参のサラダ, みそ汁	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
10 金	ひじきの肉団子あんかけ, かぼちゃサラダ, みそ汁	ごはん	バナナ・ゼリー お茶
11 土	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	 
12 日			
13 月	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	りんごのコンポート・ゼリー お茶
14 火	鶏肉のトマト煮, おひたし, みそ汁	ごはん	バナナ お茶
15 水	お弁当の日 		スティックパン 果汁
16 木	鶏つくねのあんかけ, ブロッコリーのじゃこ和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
17 金	豆腐の肉みそがけ, スープ, オレンジ	ごはん	カニパン 牛乳
18 土	カレーうどん, バナナ  	めん	
19 日			
20 月			
21 火	トマトライス風まぜごはん, フレンチサラダ, スープ	ごはん	バナナ・ゼリー お茶
22 水	豚肉と豆腐の中華炒め, ミニトマト, みそ汁 	ごはん	ホットケーキ 牛乳
23 木	三色ごはん, 小松菜のサラダ, すまし汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
24 金	カレーライス, フルーツポンチ	ごはん	ふかし芋 牛乳
25 土	豚丼, みそ汁, オレンジ 	ごはん	 
26 日			
27 月	親子煮, ゆかり和え, すまし汁 	ごはん	ヨーグルト和え お茶
28 火	鶏肉と野菜のうま煮, キャベツときゅうりのサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	ゼリー・フルーツのせ お茶
29 水	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ふかし芋 牛乳
30 木	豆腐の野菜あんかけ, みかんときゅうりの和え物, スープ 	ごはん	ジャムサンド 牛乳
31 金	ドライカレー風, キャベツとわかめのサラダ, スープ	ごはん	バナナ お茶

つくっていませんか!

〜黒糖わらび餅〜

材料【2〜3人分】

- ・黒糖 …50g
- ・わらび粉 …50〜70g
(※もちり感を強くしたい場合は70gがおすすめ)
- ・水 …300ml
- ・きな粉 …適量

【作り方】

- ・黒糖、わらび粉、水を入れてダマがなくなるまで強火でしっかり溶かします。
- ・ダマが溶けたら中火にします。
- ・とろみがついてきたら弱火にし、透明感が出て全体がまとまるまで火を入れます。
- ・水で濡らしたバットに生地を流し入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で1時間程度冷やします。
- ・食べやすい大きさにカットしきな粉をかけたら完成です!

