

きゅうしょくつうしん



がつじゅうよっ か げつ

【9月14日（月）のこんだて】

★^{はいがぱん}胚芽パン ★^{ぎゅうにゅう}牛乳

★^{たんどりーふいっしゅ}タンドリーフィッシュ

★^{いさらだ}じゃがいも入りサラダ

★^{たまご}卵と^{こーん}コーンの^{すーぷ}スープ

^{たんどりーふいっしゅ}タンドリーフィッシュは、^{かれーこ}カレー粉などの^{こうしんりょう}香辛料と
^{よーぐると}ヨーグルトなどの^{ちょうみりょう}調味料を合わせた^あ液体に^{えきたい}魚を^{さかな}漬けて、^{おーぶん}オーブンで^か焼く^{りょうり}料理です。

^{きょう}今日の^{さかな}魚は“さわら”です。