



**ごはん**

**味噌汁(玉葱・なめこ)**

**ほっけフライ**

**三色和え**

**キウイ**



**じゃこ梅ごはん**

**味噌汁(南瓜・玉葱)**

**豚肉の香味焼き**

**キャベツのごま和え**

**すいか**