



**ごはん**

**すまし汁(ほうれん草・麩)**

**ほっけの味噌焼き**

**大根豚肉煮**

**バナナ**



**ごはん**

**味噌汁(なす・油揚げ)**

**鶏肉のさっぱり煮**

**トマトの胡瓜のサラダ**

**オレンジ**