



ごはん

味噌汁(じゃがいも・わかめ)

チキンカツ

大根のナムル

パイナップル



ごはん

味噌汁(豆腐・にら)

鶏肉とじゃが芋の煮物

千んゲン菜のツナ和え

りんご