



ごはん

味噌汁(卵・にら)

豚肉のごま焼き

大根しらすサラダ

パイナップル



ごはん

豆乳味噌汁(じゃが芋・人参)

さんまの竜田揚げ

小松菜のえのき和え

オレンジ