



ごはん

味噌汁(キャベツ・しめじ)

さばの照り焼き

大根わかめの酢の物

オレンジ



ごはん

豆乳味噌汁(玉葱・じゃがいも)

かれいのソース焼き

チンゲン菜とハムのソテー

パイナップル