



ごはん

味噌汁(白菜・舞茸)

豆腐チャンフルー

もやしの中華風サラダ

グレープフルーツ



ごはん

すまし汁(大根・わかめ)

鶏肉の味噌焼き

ひじきの煮物

みかん