



**ごはん**

**味噌汁(水菜・しめじ)**

**すき焼き風煮**

**フロッコリー中華和え**

**グレープフルーツ**



**ごはん**

**味噌汁(小松菜・油揚げ)**

**ほっけの磯辺焼き**

**大根おかか和え**

**バナナ**