



**ごはん**

**豆乳味噌汁(玉葱・人参)**

**クリスピーチキン**

**チンゲン菜のえのき和え**

**グレープフルーツ**



**ごはん**

**味噌汁(舞茸・麩)**

**鶏肉の生姜焼き**

**胡瓜のツナ和え**

**リンゴ**