



ごはん

味噌汁(卵・長葱)

豚肉のごま焼き

ごぼうと人参の炒め煮

梨



ごはん

味噌汁(豆腐・にら)

鶏肉の照り焼き

胡瓜のしらす和え

グレープフルーツ