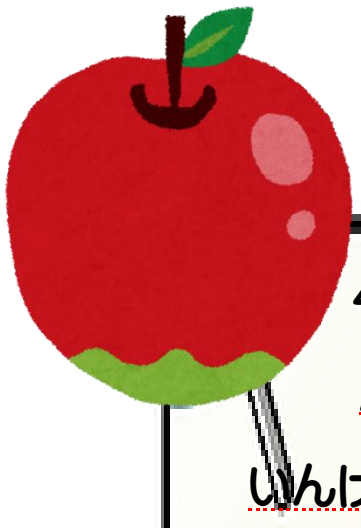
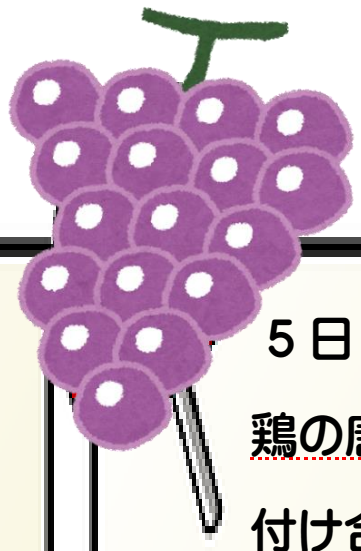


４日（月）

麻婆豆腐

いんげんの胡麻和え

果物



５日（火）

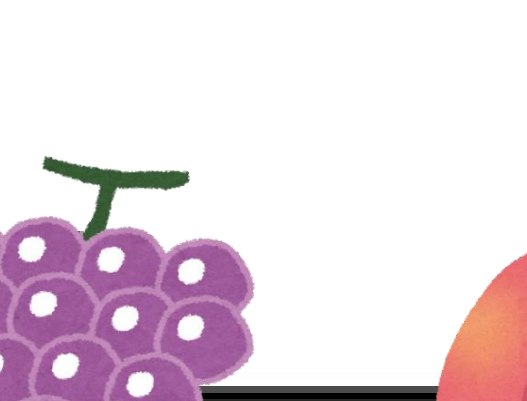
鶏の唐揚げ

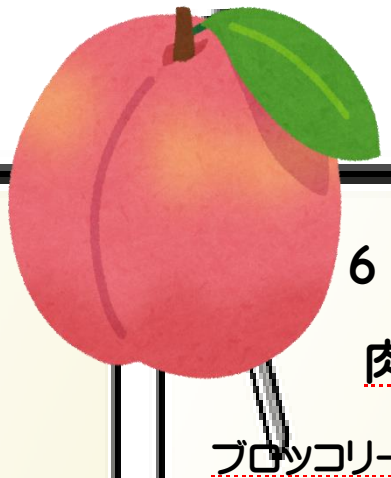
付け合わせ

（ブロッコリ・マヨネーズ）

切り干し大根の煮付け

みそ汁（玉葱・しめじ）





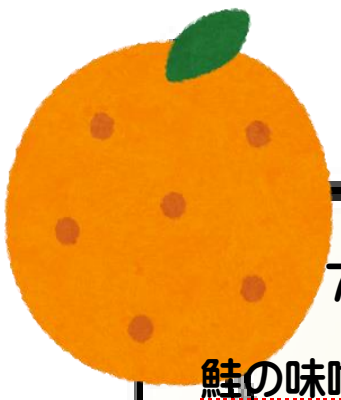
６日（水）

肉じゃが

ブロッコリーとコーンのサラダ

みそ汁（ほうれん草・えのき）

果物

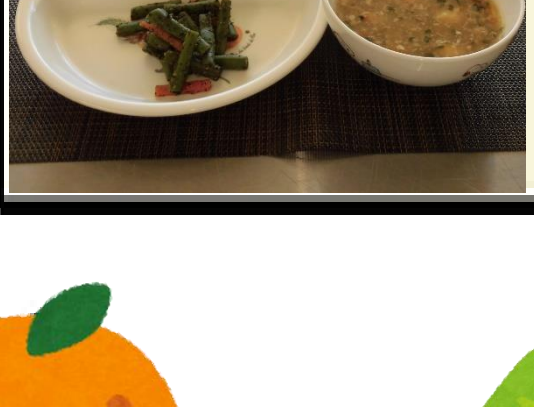


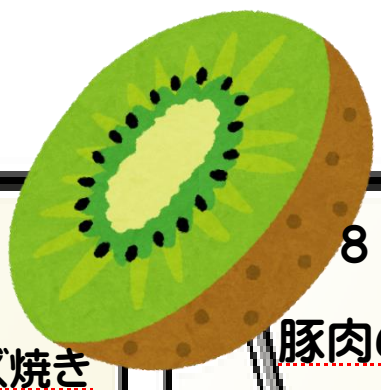
７日（木）

鮭の味噌マヨネーズ焼き

ラタトゥイユ

みそ汁（ニラ・卵）





８日（金）

豚肉のみそ焼き

付け合わせ（トマト）

ツナ和え

みそ汁（大根・油揚げ）

９日（土）

冷やしそうめん

牛乳

ゼリー

果物