

今週の献立表

月 ようび・牛丼 (牛)

。温泉玉子

。サウダ

29日



火 ようび・鶏のかき揚げ

。2-ホ-茄子

30日

。金平ごぼう

。ひじき



水 ようび

。豚肉とキャバツの
味噌炒め

。白身魚のフライ

1日

。ほうれん草おひたし

。七つね大根



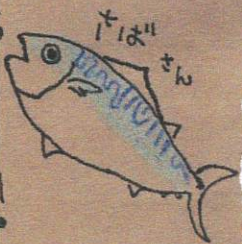
木 ようび・鰻の煮付け

。播州鶏の塩焼き

2日

。ほうれん草おひたし

。里芋の煮物



金 ようび・今更南蛮

。ヒメシロ

3日

。オクラのごま和え

。里芋の煮物

