

今週の献立表

月 ようび

9日

- ・ しらす高菜ごはん
- ・ 魚師汁
- ・ さつま揚げ(コロカ)
- ・ うのはな

◎全2200kcal付き



火 ようび

10日

- ・ カレーライス
- ・ ミネチカツ
- ・ クインナー
- ・ サラダ
- ・ ゆで玉子



水 ようび

12日

- ・ 鮭のハラス焼き
- ・ ちくわ天揚げおろし
- ・ あさりの有馬煮
- ・ きのこポロ酢
- ・ ひじき



金 ようび

13日

- ・ 豚肉と里芋の
口和曾炒め
- ・ アジフライ
- ・ きのこポロ酢

