

今週

献立

月

10日

・白身魚のフライ

・ゴマ豆腐

・月夜の生姜焼き

・きゅうりの酢物

火

12日

・ゴロウ

・中華のうか

・エビマヨ

・小松菜おひたし

水

13日

・煮込み 4-2"ハレバー

・蒸し じゃま草

・小松菜おひたし

・金平ごぼう

木

14日

・カレー

・サウダ

・しんがわ

・ゆひま子

金