

～ 今週の献立表 ～

月

19日 煮込みハンバーグ
ゆでたまご
ひじき
。フライドポテト

火

20日 焼そば
揚げシヨウリ
揚げ豆腐
。高野豆腐

水

21日 。（とんかつ）
。（あせりの有馬煮）
。（オウラのこま和え）
。（高野豆腐）

木

22日 。（さんまご飯）
。（ちくわの天ぷら）
。（小松菜おひたし）
。（ごぼうそば）

金

23日 。（あじのなまはん掛け）
。（月夜しほふササガ）
。（小松菜おひたし）
。（ピーマンとトマト）