

雑穀ご飯 ポークカレー
大根のドレッシングサラダ ジャムヨーグルト



ちらし寿司 すまし汁 大根の煮物



竹の子ご飯 味噌汁
さわらの香り揚げ ジャが芋炒め



わかめご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き
ひじきと切り干し大根の煮物

