

❀ 朝食(一例) ❀



献立内容

- ごはん
- みそ汁
- いわしの生姜煮
- 厚焼き玉子
- 切干大根のソース炒め
- 納豆
- ふりかけ



🌸 昼食(一例) 🌸



献立内容

- ごはん
- 春雨サラダ
- 中華丼の具
- わかめスープ
- 白身魚のフライ
- フルーツムース



❀ 夕食(一例) ❀



献立内容

- ごはん
- フライドポテト
- かきたま汁
- コールスローサラダ
- 鶏肉の黒酢炒め
- つけもの
- ミートスパゲティ
- フルーツムース

