



献立

| 献立 | 材料 |
|----------|---|
| ごはん | 米 |
| 鮭のホイル焼き | 鮭 塩・こしょう 玉ねぎ しめじ 小松菜 バター 薄口しょうゆ レモン汁 |
| おかか和え | ブロッコリー キャベツ もやし 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし |
| かぼちやのサラダ | かぼちや きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう |
| みそ汁 | 花麩 にんじん かいわれ大根 和風だし みそ |
| みるくかん | 牛乳 みかん 寒天 水 砂糖 |

