



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

