

2020 年 1 2 月 メニュー



ご飯  
中華コーンスープ  
魚の唐揚げ野菜あんかけ  
青梗菜のナムル  
杏仁豆腐 627kcal



ご飯 みそ汁  
ハンペンフライ  
小松菜の煮浸し  
かえでの実 683kcal



ご飯 みそ汁  
かじきマグロの竜田揚げ  
二色芋のサラダ  
いんげんの和え物  
チョコレート饅頭 708kcal



親子丼  
澄まし汁  
里芋とひじきのサラダ  
ほうれん草ポン酢醤油和え  
パイ饅頭 650kcal



ご飯 みそ汁  
鶏と里芋の治部煮風  
カラフルひじきサラダ  
チンゲン菜ともやしのお浸し  
ワッフル 652kcal

