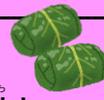


	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>とり にももの 鶏つみれの煮物</p> <p>まりほしだいこん 切干大根</p> <p>みそしる さといも はくさい 味噌汁(里芋・白才)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とん 豚カツのおろしあんかけ</p> <p>ひらてん いた もの キャベツと平天の炒め物</p> <p>みそしる しいたけ にんじん 味噌汁(椎茸・人参)</p> <p>フルーツ(パイン缶)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>こうみや いんげん にんじん アジの香味焼き(隠元・人参)</p> <p>くき きぬあ いた に 茎わかめと絹揚げの炒め煮</p> <p>バンバンドレサラダ(ブロッコリー)</p> <p>みそしる こまつな 味噌汁(小松菜・もやし)</p>
2(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ほうれん そう ほうれん草オムレツ</p> <p>ごぼう ぶたにく きんぴら 牛蒡と豚肉の金平</p> <p>みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ミートローフ(さつま芋・ブロッコリー)</p> <p>ひじき いた に ひじきの炒め煮</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>みそしる なんきん 味噌汁(南瓜)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみぎかな に つ こまつな 白身魚の煮付け(小松菜・えのき)</p> <p>だいず にももの 大豆とこんにゃくの煮物</p> <p>みそしる だいこんば 味噌汁(キャベツ・大根葉)</p> <p>フルーツ(マンゴー)</p>
3(火)	<p>しょく 食パン</p> <p>ようふう にんじん 洋風ソテー(カリフラワー・人参)</p> <p>くらむ ほうれん そう クラムチャウダー(ほうれん草)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ひしがたず し たまご えび 菱形寿司(卵そぼろ・いくら・海老)</p> <p>はくさい いとこんぶ にももの 白才と糸昆布の煮物</p> <p>ちやわんむ 茶碗蒸し</p> <p>すましじる そう しいたけ 清汁(ほうれん草・椎茸)</p>  	<p>ごはん ご飯</p> <p>にく 肉じゃか</p> <p>いか ふくさ や いかふくさ焼き</p> <p>みそしる いんげん 味噌汁(わかめ)</p> <p>みそしる 味噌汁(わかめ)</p>
4(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だし ま たまご だし巻き卵</p> <p>れんこん ひらてん にももの 蓮根と平天の煮物</p> <p>みそしる にんじん 味噌汁(わかめ・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>すどり 酢鶏(レタス)</p> <p>こうみ あ だいこん だいこんば 香味ドレ和え(大根・大根葉)</p> <p>みそしる はくさい しいたけ 味噌汁(白才・椎茸)</p> <p>フルーツ(洋梨・パイン)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>あかざかな きんしょうに いんげん 赤魚の山椒煮(隠元・パプリカ)</p> <p>わふういた ぶたにく 和風炒め(キャベツ・豚肉)</p> <p>やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油)</p> <p>みそしる たまねぎ あぶらあ 味噌汁(玉葱・油揚げ)</p>
5(木)	<p>チーズ蒸しパン</p> <p>やさい ま たまご 野菜とわかめの豆乳寄せ</p> <p>はくさい ぶたにく コンソメスープ(白才・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>キーマカレー</p> <p>しろ あ あぶらあ 白ごま和え(キャベツ・油揚げ)</p> <p>ヨーグルト和え(桃)</p> <p>つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>だいこん たまご ちくわ おでん(大根・卵・がんも・竹輪)</p> <p>わふういた そう とりにく 和風炒め(ほうれん草・鶏肉)</p> <p>コールスローサラダ(ブロッコリー)</p> <p>みそしる とうふ 味噌汁(豆腐)</p>
6(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>オムレツ</p> <p>ぶたにく いた もの もやしと豚肉の炒め物</p> <p>みそしる さい きぬあ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しろみぎかな しょうがに れんこん な はな 白身魚の生姜煮(蓮根・菜の花)</p> <p>あ はくさい ゆかり和え(白才)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく くわや 鶏肉の燗焼き(ブロッコリー)</p> <p>サイコロ煮(高野豆腐・グリーンピース)</p> <p>だいこん なます 大根の生酢</p> <p>みそしる かまぼこ 味噌汁(キャベツ・蒲鉾)</p>
7(土)	<p>メロンパン</p> <p>ようふう こまつな 洋風ソテー(小松菜・ベーコン)</p> <p>コンソメスープ(鶏肉・カリフラワー)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>あ びた ホキの揚げ浸し(ピーマン・パプリカ)</p> <p>だいこん ぶたにく いた もの 大根と豚肉の炒め物</p> <p>たまねぎ にんじん スパゲティサラダ(玉葱・人参)</p> <p>みそしる あぶらあ いも 味噌汁(油揚げ・じゃが芋)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく いんげん 豚肉のプルコギ(隠元)</p> <p>わふうにこ キャベツとツナの和風煮込み</p> <p>あか だいこんば 赤だし(大根葉・しめじ)</p> <p>かんてん あん ミルク寒天の香ソースがけ</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
8(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ちくさやき な 千草焼(うまい菜・コーン)</p> <p>バナナ</p> <p>みそしる あさり さといも 味噌汁(浅利・里芋)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく みそいた 鶏肉とキャベツの味噌炒め</p> <p>あぶらあ にも ひじきと油揚げの煮物</p> <p>ちくわ マヨサラダ(ブロッコリー・竹輪)</p> <p>すましじる そう しいたけ 清汁(ほうれん草・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>さんしょくいなり た あ にんじん 三食稻荷の炊き合わせ(人参・オクラ)</p> <p>しお いた はくさい とりにく 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉)</p> <p>わふう にんじん 和風ドレサラダ(もやし・人参)</p> <p>みそしる だいこん たまねぎ 味噌汁(大根・玉葱)</p>
9(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>チキンピカタ</p> <p>きんときまめに 金時豆煮</p> <p>みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・キャベツ)</p>	<p>クリームツイスト</p> <p>メンチカツ&オムレツ(レタス)</p> <p>だいこん パンバンドレサラダ(大根・パプリカ)</p> <p>ようふう ひた はくさい あぶらあ 洋風お浸し(白オ・油揚げ)</p> <p>とうにゅう ぶたにく 豆乳スープ(キャベツ・豚肉)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>や なんきん さい ホッケのタレ焼き(南瓜・チンゲン菜)</p> <p>やっごとうふ みそ 奴豆腐(味噌ダレ)</p> <p>はくさい ひた 白オのお浸し</p> <p>すましじるねぎ 清汁(白葱・わかめ)</p>
10(火)	<p>こくとうしょく 黒糖食パン</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>はくさい ぶたにく コンソメスープ(白オ・豚肉)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>や なんばんづ 焼きサワラの南蛮漬け</p> <p>きぬあ にも 絹揚げとグリーンピースの煮物</p> <p>しろ あ な はな ひらてん 白ごま和え(菜の花・平天)</p> <p>みそしる だいこんば あさり 味噌汁(大根葉・浅利)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>む どり ようふうこうみ 蒸し鶏(洋風香味ソース)</p> <p>きりぼしだいこん ぶたにく にも 切干大根と豚肉の煮物</p> <p>おおば 大葉ドレサラダ(キャベツ・コーン)</p> <p>みそしる たまねぎ しいたけ 味噌汁(玉葱・椎茸)</p>
11(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>チキンナゲット</p> <p>だいこん いんげん あ もの 大根と隠元の和え物</p> <p>みそしる はくさい きぬあ 味噌汁(白オ・絹揚げ)</p>	<p>いなりずし 稻荷寿司</p> <p>わかめうどん</p> <p>みそきんぴら 味噌金平ごぼう</p> <p>たまねぎ たらこマヨサラダ(ブロッコリー・玉葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ほいこうろう 回鍋肉</p> <p>カニシュウマイ</p> <p>ちゅうか ねぎ 中華スープ(葱)</p> <p>フルーツ(マンゴー)</p>
12(木)	<p>まる 丸ロール</p> <p>て や にくだんご 照り焼き肉団子</p> <p>あさり クラムチャウダー(浅利・セロリ)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とりにく ゆず ちやに だいこん な 鶏肉の柚子茶煮(大根・はたけ菜)</p> <p>いた もの もやしとツナの炒め物</p> <p>たまごとうふ 玉子豆腐</p> <p>とんじる しろねぎ にんじん 豚汁(白葱・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>あかざかな ぎょでん いんげん にんじん 赤魚の魚田(隠元・人参)</p> <p>だいず こ にも 大豆と小エビの煮物</p> <p>ちくわ ごまドレサラダ(キャベツ・竹輪)</p> <p>すましじる ふ 清汁(オクラ・麩)</p>
13(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ひんもくぐざい たまごや 5品目具材の玉子焼き</p> <p>い に ひじきの炒り煮</p> <p>みそしる だいこん 味噌汁(大根・わかめ)</p>	<p>ねぎとろ丼</p> <p>に ふくおかきょうどりょうり がめ煮(福岡郷土料理)</p> <p>コールスローサラダ(カリフラワー)</p> <p>みそしる な きぬあ 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぶたにく さんしょうに きぬ 豚肉の山椒煮(絹さや)</p> <p>いか ふくさ焼き</p> <p>みそしる はなふ 味噌汁(ソーメン・花麩)</p> <p>もも フルーツ(桃)</p>
14(土)	<p>こやまがた 小山型パン</p> <p>とり 鶏つみれ</p> <p>いも カレースープ(じゃが芋・ウインナー)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>おにぎり</p> <p>この や お好み焼き</p> <p>だいこん す 大根のごま酢</p> <p>みそしる しろねぎ 味噌汁(キャベツ・白葱)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎん に つ いんげん しいたけ 銀ひらすの煮付け(隠元・椎茸)</p> <p>わふういた ぶたにく 和風炒め(豚肉・パプリカ)</p> <p>あ な はな にんじん ピーナツ和え(菜の花・人参)</p> <p>みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)</p>

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
15(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>だし巻き卵 だしま たまご</p> <p>絹揚げのそぼろ煮 きぬあ に</p> <p>味噌汁(牛蒡・しろ菜) みそしる ごぼう な</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>白身魚の唐揚げ(隠元) しろみぎかな からあ いんげん</p> <p>じゃが芋と油揚げの煮物 いも あぶらあ にもの</p> <p>味噌汁(人参・わかめ) みそしる にんじん</p> <p>ヨーグルトはちみつソースがけ</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>鶏肉の葱焼き(蓮根・人参) とりにく ねぎや れんこん にんじん</p> <p>大根とイカの炒め物 だいこん いた もの</p> <p>大葉ドレサラダ(もやし・コーン) おおば</p> <p>味噌汁(蒲鉾・たまねぎ) みそしる かまぼこ たまねぎ</p>
16(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>大豆煮 だいず に</p> <p>味噌汁(ほうれん草・油揚げ) みそしる そう あぶらあ</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>豚大根(絹さや) ぶただいこん きぬ</p> <p>絹揚げと昆布の煮物 きぬあ こんぶ にもの</p> <p>味噌汁(もずく・麩) みそしる ぶ</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ホキの和風バターソース焼き(南瓜) わふう や なんきん</p> <p>奴豆腐(醤油) やつこどうふ しょうゆ</p> <p>バンバンドレサラダ(うまい菜・平天) な ひらてん</p> <p>味噌汁(キャベツ・もやし) みそしる</p>
17(火)	<p>チーズカレーパン</p> <p>麺ナムル和え こуж あ</p> <p>豆乳スープ(白オ・豚肉) とうにゅう はくさい ぶたにく</p> <p>牛乳 ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>アジの照り煮(隠元・パプリカ) あじ て に いんげん</p> <p>大根の金平 だいこん きんぴら</p> <p>スパゲティサラダ みそしる しろねぎ ちくわ</p> <p>味噌汁(白葱・竹輪) みそしる しろねぎ ちくわ</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>コロツケ&ゆで卵(レタス) たまご</p> <p>塩バターソテー(ベーコン・枝豆) しお えだまめ</p> <p>胡瓜の甘酢和え きゅうり あま酢あ</p> <p>味噌汁(大根葉・椎茸) みそしる だいこんば しいたけ</p>
18(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>擬製豆腐 ぎせいどうふ</p> <p>和風ドレサラダ(キャベツ・大根) わふう だいこん</p> <p>味噌汁(里芋・人参) みそしる さといも にんじん</p>	<p>おやこどん 親子丼</p> <p>一口がんもの煮物 ひとくち にもの</p> <p>白ごま和え(ほうれん草・平天) しろ あ そう ひらてん</p> <p>味噌汁(浅利・わかめ) みそしる あさり</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>白身魚の生姜煮(チンゲン菜・えのき) しろみぎかな しょうがに さい</p> <p>キャベツと豚肉の炒め物 ぶたにく いた もの</p> <p>アイランドドレサラダ(カリフラワー) みそしる きぬあ だいこん</p> <p>味噌汁(絹揚げ・大根)</p>
19(木)	<p>コッペパン</p> <p>ハムチーズピカタ(隠元・コーン) いんげん</p> <p>じゃが芋のポタージュ いも</p> <p>牛乳 ぎゅうにゅう</p> 	<p>ごはん ご飯</p> <p>絹揚げの炊き合わせ(蓮根・オクラ) きぬあ た あ れんこん</p> <p>しろ菜と鶏肉の炒め物 しろ な とりにく いた もの</p> <p>南瓜のサラダ なんきん</p> <p>味噌汁(えのき・キャベツ) みそしる</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>八宝菜 はっぽうさい</p> <p>海老シューマイ えび</p> <p>中華スープ(春雨) ちゅうか はるさめ</p> <p>寒天とフルーツ缶盛合せ かんてん かんもりあわ</p>
20(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>カニカマ入りだし巻き卵 い たまご</p> <p>コールスローサラダ(ブロッコリー) みそしる あさり はくさい</p> <p>味噌汁(浅利・白オ) みそしる あさり はくさい</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>鶏肉のマリネソース焼き(人参) とりにく や にんじん</p> <p>白オのお浸し はくさい ひた</p> <p>味噌汁(南瓜) みそしる なんきん</p> <p>フルーツ(桃・パイ) もも</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>鯖の味噌煮(里芋・絹さや) さば みそに さといも きぬ</p> <p>大根と鶏肉の炒め物 だいこん とりにく いた もの</p> <p>大豆とこんにやくの煮物 だいず にもの</p> <p>清汁(白葱・わかめ) すましじ りろねぎ</p>
21(土)	<p>あんぱん</p> <p>洋風ソテー(カリフラワー・ウインナー) ようふう</p> <p>コンソメスープ(キャベツ・豚肉) ぶたにく</p> <p>牛乳 ぎゅうにゅう</p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>鮭の南部焼き(大根・隠元) しゃけ なんぶや だいこん いんげん</p> <p>絹揚げの煮物 きぬあ にもの</p> <p>山芋とろろ やまいも</p> <p>味噌汁(玉葱・人参) みそしる たまねぎ にんじん</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>和風ハンバーグ(ピーマン・パプリカ) わふう</p> <p>ほうれん草とベーコンのソテー そう</p> <p>マカロニサラダ みそしる あぶらあ</p> <p>味噌汁(もやし・油揚げ) みそしる あぶらあ</p> 

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
22(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>オムレツ</p> <p>マヨサラダ(切干大根・豆)</p> <p>味噌汁(しろ菜・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>豚肉のオイスター炒め</p> <p>蓮根と油揚げの煮物</p> <p>玉子豆腐</p> <p>味噌汁(オクラ・花麩)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>イワシの山椒煮(五目しんじょ花)</p> <p>たこふくさ焼き</p> <p>金平ごぼう</p> <p>味噌汁(絹揚げ・わかめ)</p>
23(月)	<p>ごはん ご飯</p> <p>チキンナゲット</p> <p>サイコロ煮(高野豆腐・人参)</p> <p>味噌汁(白オ・人参)</p>	<p>ピビンバ</p> <p>ごまドレサラダ(キャベツ・隠元)</p> <p>中華スープ(ザーサイ・白葱)</p> <p>杏仁豆腐のマンゴーソースがけ</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>白身魚の煮付け(蒔・人参)</p> <p>ふかしじゃが</p> <p>大豆煮</p> <p>味噌汁(小松菜・玉葱)</p>
24(火)	<p>ツナサラダパン</p> <p>でんぶ入りだし巻き卵</p> <p>カレースープ(白オ・ベーコン)</p> <p>牛乳</p>	<p>駅弁シリーズ(和歌山駅)</p> <p>めはり寿司、サワラの照り焼き</p> <p>白オと豚肉の煮物・マヨサラダ</p> <p>味噌汁(浅利・椎茸)</p> <p>フルーツ(みかん)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>レモンチキン(隠元・玉葱・人参)</p> <p>ひじきと油揚げの煮物</p> <p>和風和え(菜の花・人参)</p> <p>味噌汁(ソーメン)</p>
25(水)	<p>ごはん ご飯</p> <p>大豆ミートハンバーグ(もやし)</p> <p>白オと大根葉のお浸し</p> <p>味噌汁(じゃが芋・人参)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>焼肉炒め</p> <p>南瓜の含め煮</p> <p>おかか和え(竹輪)</p> <p>味噌汁(絹揚げ・しめじ)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>合鴨スモークスライス&オムレツ</p> <p>卵の花</p> <p>パンバンドレサラダ(キャベツ・パプリカ)</p> <p>味噌汁(大根・わかめ)</p>
26(木)	<p>食パン</p> <p>洋風ソテー(隠元・ベーコン)</p> <p>コンソメスープ(チンゲン菜・鶏肉)</p> <p>牛乳</p>	<p>散らし寿司(海老・穴子)</p> <p>小松菜と絹揚げの炒め煮</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>味噌汁(玉葱・大根葉)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>肉団子の和風餡がけ</p> <p>じゃこ炒め(大豆・キャベツ)</p> <p>味噌汁(白葱・竹輪)</p> <p>はちみつ練り梅</p>
27(金)	<p>ごはん ご飯</p> <p>白身魚の柚子つみれ</p> <p>和風ドレサラダ(大根・コーン)</p> <p>味噌汁(チンゲン菜・もやし)</p>	<p>チキンカレー</p> <p>ほうれん草とツナソテー</p> <p>漬物(福神漬)</p> <p>ヨーグルト和え(桃)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>千草蒸の銀餡がけ(隠元・人参)</p> <p>里芋と豚肉の煮物</p> <p>バジルドレサラダ(カリフラワー)</p> <p>味噌汁(油揚げ・キャベツ)</p>
28(土)	<p>麦ロール</p> <p>かに玉</p> <p>豆乳スープ(豆・ウインナー)</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>野菜炒め(豚肉・キャベツ・人参)</p> <p>海老つみれ煮</p> <p>和風和え(隠元・ちりめん)</p> <p>味噌汁(大根・椎茸)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>アブラガレイのオニオングリル(南瓜)</p> <p>もやしと鶏肉の炒め物</p> <p>味噌汁(ほうれん草・浅利)</p> <p>フルーツ(パイン)</p>
29(日)	<p>ごはん ご飯</p> <p>ポロニアソーセージ(キャベツ)</p> <p>ピリ辛和え(白オ・平天)</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ブリ大根(菜の花)</p> <p>金平ごぼう</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>蒸し鶏(胡麻ソース)</p> <p>小松菜とベーコンの炒め物</p>



	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
	みそしる たまねぎ にんじん 味噌汁(玉葱・人参)	あ おから(ブロッコリー・油揚げ) みそしる しろねぎ 味噌汁(白葱・わかめ)	きりぼしだいこん 切干大根 みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・えのき)
30(月)	はん ご飯 だし巻き卵 たまご キャベツとツナの炒め物 いた もの 味噌汁(小松菜・里芋) みそしる こまつな さといも	おにぎり やさい あ そぼ 野菜かき揚げ蕎麦 わふうに れんこん こんぶ 和風煮(蓮根・昆布) たまねぎ にんじん パンバンドレサラダ(玉葱・人参)	はん ご飯 に こ 煮込みハンバーグ(レタス) コールスローサラダ(キャベツ) みそしる あぶらあ だいこん 味噌汁(油揚げ・大根) フルーツ(マンゴー)
31(火)	マヨチーズパン ジャーマンパンプキン な とりにく トマトスープ(しろ菜・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	レーズンロール クリームチキン&カレースパゲティ ふかしじゃが コンソメスープ(里芋・豚肉) さといも ぶたにく ヨーグルト和え(桃) あ もも	はん ご飯 あかざかな ゆずあんや いんげん きぬあ に 赤魚の柚子庵焼き(隠元・絹揚げ煮) しお いた だいこん ぶたにく 塩だしとろみ炒め(大根・豚肉) ちゅうか あ な 中華ドレ和え(うまい菜・えのき) みそしる ごぼう 味噌汁(牛蒡・わかめ)