

◆献立サンプル写真◆



【朝食】

卵の花

ほうれん草の煮浸し

【昼食】

狸そば

かぼちゃのいところ煮

白菜の浅漬け



【夕食】

鮭の塩焼き

南瓜のそぼろあんかけ

青菜と油揚げの煮浸し

デザート

