

◆献立サンプル写真◆



【朝食】

鯛の梅煮

切干大根の煮物

【昼食】

牛肉の卵とし

ブロッコリーと海老の炒め物

ごま昆布の佃煮



【夕食】

鶏の香味焼き

がんもの含め煮

大根とツナのサラダ

デザート（バナナ）

