



# 豚汁

豚肉、大根、にんじん、ごぼう、きのこ、油揚げ、里芋  
(具材はその時で変わります)



# 五目ごはん

にんじん、ごぼう、油揚げ、ひじき、こんにゃく  
(具材はその時で変わります)



鯖蒲焼



# ひじきごはん

ひじき、にんじん、油あげ



ゆかりとしその実とおかか



青のり・おかか・ゴマ・塩昆布



塩昆布・おかか・ゴマ



塩昆布



しそ



梅干し



たくわん



さつまいもご飯



鮭フレーク



ツナ



しば漬け



あおさ



鯖蒲焼



ごま



高菜漬け