

1月8日の献立

		こんだて	ざ い り ょ う の は た ら き		
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)
8 木	にぎ やう う	ごはん いかのチリソース(2まい) たまごとときくらげのいためもの ワンタンスープ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう いか たまご ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ もやし にら