

献立

日 握りずし、チキン、サラダ

月 すき焼き サラダ

火 チーズフォンデュ、アボガドサラダ

水 鍋、カボチャ煮

木 ポークソテー、ポテトサラダ

金 肉じゃが、サバの味噌煮（缶詰）

土 チキンソテー、サラダ