

新年度が始まって、1カ月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。

いわしをフライヤーで揚げています。

揚げたいわしにたれをつけています。



5月6日

ご飯／牛乳

いわしのかば焼き／もやしとキャベツあえ

のっぺい汁／かしわもち



5月7日

ご飯／牛乳

鶏肉の照り焼き／わかめの韓国風和え物

さつま汁

