□□□□□□□□□□□□□□□□□♪□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□♪□□□□□□□□□　□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□600W□5□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□3□□□□□□□□□□□□4□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□　□□□□□□□□□□□

□□□□□□□♪

□□□□□□□

□□□□□□□

□□□□□□□□□□□

TODAY'S MENU
• なすと香味野菜の冷しゃぶサラダ
• 焼きとうもろこし
• トマトとツナと玉ねぎ、大葉のぶっかけそうめん
• まるごとピーマンの煮浸し
• かぼちゃ のサラダ
• ごぼうサラダ
• ピクルス

――――――――-

□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□

□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□BLOG□□□□□□□□□

□□□□□□□□□