□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□1□(300g)

□□□□(□)□□□1/4□(80g)□□□□□□□□1/2□

□A□□□□□□□1□□□□□□□□□□□□□□□□□1.5□□□

□A□□□□□□□□2

□A□□□□□□□□2/3□□□□□□□□□□□□□□□

□A□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□2

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□

□□

□□□ □□□□□□□□□□□□□□□10□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□A□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□

□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

→□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

TODAY'S MENU
• トマトのマリネ
• もずく酢
• 塩つくね
• 雑穀ご飯
• 牛蒡サラダ
• 胡瓜の浅漬け
• 茄子の香味和え
• 味噌汁

□□□4□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□