

# ふれあい弁当献立

調理 東郷地区

食生活改善推進協議会

一、ご飯：味付けご飯

一、煮魚：鯖のグリル・きのこトマトソース

一、煮しめ：椎茸・平こん・人参・

蓮根・きぬさや

一、サラダ：海藻サラダ

一、果物：りんご 又は みかん