

# 1月22日木

今日のきゅうしょく

ごはん・チキンチャップ・キャベツのじゃこ炒め  
切り干し大根のサラダ・みそ汁・果物3点盛り



今日のおやつ

さつまいも  
とりんごの  
重ね煮

