

令和7年1月16日(木)【中村地域】朝ご飯こんだて

ご飯、魚の西京焼き、小松菜とじゃこのふりかけ、冬にぴったり体ぽかぽかスープ、オレンジ、牛乳



令和7年1月16日(木)【西土佐地域】

ごはん、じゃが芋と鶏肉のあげ煮、胡瓜とわかめの酢の物、ミニレモンゼリー、牛乳

