

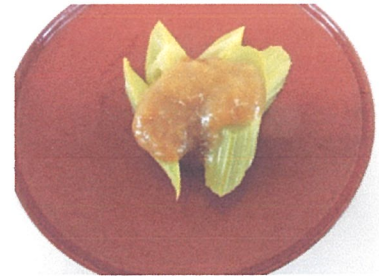
ウコギご飯



味噌汁 (わかめと厚揚げ)



イタドリの梅味噌和え



てんぷら(こしあぶら わらび うど こごみ ニワトコ)      コゴミのごま和え



うどの酒粕煮



甘草 (カンゾウ) の酢味噌和え



竹の子のシーチキン和え



のびる

