

3月4日(水)

わかめの和え物

さばのしょうが煮
(1人1切)



ごはん

はりはり汁

水菜



はりはり汁とは、はりはり鍋をアレンジした大阪の郷土料理です。水菜を食べる時のシャキシャキとした音が「はりはり」と聞こえることから、この名前がついたと言われています。