平成 29 年 10 月 10 日

本日のメニュー

① あわごはん
② サバの立田揚げ
③ ほうれん草煮びたし
④ 炒り卯の花
⑤ かぶの味噌汁
⑥ ヨーグルト

※卯の花は豆乳を搾ったあとのおからです。おからは低カロリーで栄養価が高い食品です。繊維質も多く便秘がちの人には最適です。