

6月25日(水)



たまねぎ

塩きんぴらごぼう

肉入り高野豆腐



ごはん

かきたま汁

➡ 除去食
(卵抜き)



高野豆腐

高野豆腐は凍らせた豆腐を乾燥させて作ります。豆腐には、筋肉を作るたんぱく質や、骨を丈夫にするカルシウムを多く含みますが、高野豆腐にすることでその栄養素が凝縮され、さらに多くなります。

だしの味がしみ込んだ高野豆腐を味わってくださいね。

