

9月19日(金)

もやしの中華あえ

揚げギョーザ



ごはん

八宝菜



➡ 除去食
(卵抜き)



八宝菜



今日の八宝菜には、たけのこ・ちんげん菜・人参・しいたけ・うずら卵・キャベツ・しょうが・玉ねぎなどの色々な食材が入っています。多様な食材が入っている八宝菜は、色々な栄養素をバランスよくとることができますよ。



「うずら卵」はのどにつまる危険があります。よく噛んで食べましょう。