

11月13日(木)

わかめのサラダ

ますフライ(1人1個)



コッペパン

きのこシチュー

代替食
(ごはん)



除去食
(乳抜き)



きのこ



きのこは、秋から冬にかけてが旬でおいしい時期なのでいろいろなきのこを楽しむことをおすすめします。今日はシチューに入れました。

きのこは、食物せんいやビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの体への吸収を助ける働きがあります。