

5月26日(火)

揚げギョーザ (1人2個)

もやしのごま和え



汁物より
控えめに
盛りましょう

ごはん

⚠️ 八宝菜

➡️ 除去食 (卵抜き)



ごま



ごまは、白・黒・金の3種類に分けられます。世界には色や形、大きさなど様々なごまがあり、その数約3000種といわれています。

煎ったりすりつぶしたりすると、香りが良くなり、消化もよくなって、料理がおいしく、栄養もしっかりととれるようになります。

⚠️ 「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。