

➡ 除去食
(小麦抜き)



ゴーヤのかき揚げ

豚肉の甘辛煮



ごはん

すまし汁

8月26日(水)



ゴーヤ



ゴーヤは沖縄で古くから親しまれている夏野菜です。

ビタミンCが多く、レモンの約1.5倍も含まれています。ビタミンCは、体の抵抗力を保ち、肌や血管の健康を維持する働きがあり、体の調子を整えるために大切な栄養素です。