

9月28日(月)

切干大根の煮物

照り焼きミートボール



ごはん

中華コーンスープ



切干大根

切り干し大根は、生の大根を天日干しし、水分を抜いたものです。切り干し大根には、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維はおなかの調子を整えることに、カルシウムは丈夫な骨や歯をつくることに役立ちます。

