

除去食

➡ (小麦抜き)

長崎天ぷら



厚揚げとキャベツの
中華炒め



ごはん

もずく汁

10月23日(金)

もずく



そう るい

もずくは、細長い糸状の藻類で、
他の藻類に付着して成長することから「藻付く」と呼ばれます。

ネバネバした成分は「フコイダン」という食物せんいで、腸内環境を整える働きがあります。

今日は汁物に入っています。

