A

10月30日（金）

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

もずく



もずくは、細長い糸状の藻類（そうるい）で、他の藻類に付着して成長することから「藻付（もず）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。