



本日の献立は…

じゃこわかめごはん・いかフライ

春雨あえ・たまごと青菜のみそ汁・牛乳



ぎざたま 1杯

いか 2枚

ソース スプーン1杯ちょっと

おたま 1杯半

イカは、高たんぱく質で低脂肪なヘルシー食材です。また肝臓の働きを助けたり、体の疲れを回復させたりする効果があります。
しっかり食べて、午後にも元気に過ごしましょう！！

