

ランチメニュー

5/8

きょう

今日のこんだて

- ごはん
- ししゃもの干物
- 豚汁
- 切り干し大根のごまあえ
- 牛乳

切り干し大根は、生の大根を細く切り、

干して乾そうさせて作ります。そうすることで

長い間保存ができ、甘みも増えます。さらに

栄養もグンと増え、特にカルシウムは

生の大根の約20倍にもなります!

