

ランチメニュー

11/15

きょう 今日のこんだて

- ソフトめん五目あんかけ
- 牛乳
- さつまいものアーモンドがらめ



いま しゃん さつまいもは今が旬。

たくさんとれて、おいしい時季です。

きょう あぶら 今日には油でこんがり揚げた

あま さつまいもに、甘いタレとアーモンドをがらめました。さつまいもには

ほだ ちようし 肌の調子をよくするビタミンCや、おなかのそうじをしてくれる食物せんいがたくさん入っています。

いま かが おいしいさつまいも、いろいろな食べ方で味わいたいですね。

