

# ランチメニュー

5/1

きょう 今日のこんだて

- ごはん
- かつおのごまがらめ
- ゆで野菜
- 沢煮わん
- 牛乳

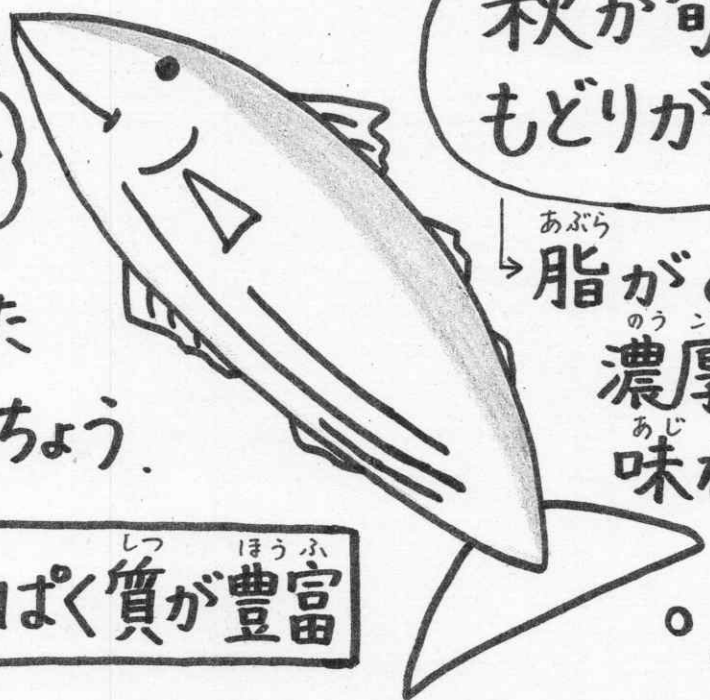
食材には、1年の中で1番おいしい時期を言う「旬」がありますが、かつおの旬は1年で2回(初夏と秋)あります。

初夏が旬の初がっお

さっぱりとした味わいが特ちょう。

秋が旬のもどりがっお

脂がのった濃厚な味わい。



鉄分やたんぱく質が豊富