

ランチメニュー

6/5


きょう 今日のこんだて

- ざっ こん 雑穀ごはん
- ししゃもの干物
- だいず 大豆の五目煮
- みる 味噌汁
- ぎゅう にゅう 牛乳

きょう 今日のカミカミメニューがたくさんです。

ざっ こん 雑穀ごはんには、むぎ 麦・きび キビ・もち米 モチ米が入って、よくかむといろいろな味が楽しめます。

ひもの 丸ごと 食べるので

カルシウムがたっぷり！ 

だいず 大豆やごぼう、こんにゃくも、かみごたえの

ある食べ物ですね。

いっもよりもゆっくり
かんで、わしゃく 和食を味わって
ください。

