

# ランチメニュー

きょう

6/28

今日のこんだて

・ごはん

・磯香あえ

・炒り鶏

・牛乳

みなさんは海そうをよく食べていますか？

のりやわかめ、こんぶなどの海そうには、

血管を丈夫にするミネラルが多く含まれ、

長生きする人がよく食べていることも

わかっています。今日は小松菜と

もやしをのりとあえて味付けをした

磯香あえです。のりの風味を楽しんで下さい。



あかどん

かい えいよう まんでん

海そうは栄養満点!

からだ なかま  
体をつくる。あかどんの仲間。

