

# ランチメニュー

10/12

きょう 今日のこんだて

- くろ 黒パン  
さけ 鮭のパン粉焼き  
ぎゅうにゅう 牛乳  
こ 粉ふきいも  
やさい 野菜スープ

やさい 野菜にはいろいろなビタミンが  
はい 入っていますが、みず 水に溶けてしまう  
ものもあります。ですがスープにすると、  
と 溶けたビタミンも残さずとることが  
できます。だんだん寒くなる  
じきぐ これからこの時期、具だくさんの  
しる 汁ものは、からだ 体もあたた 温まるので  
オススメです っ

