

ランチメール

きょう 今日のこんだて

9.30

にく ぶた肉どん ・ みそ汁 ・ ぎゅうにゅう 牛乳

ぶた肉には、つかれをとってくれる
ビタミンB1が牛肉やとり肉よりも
たくさんふくまれています。

ビタミンB1は、たまねぎやにんにくと
いっしょにとると、体へのきゅうしゅうが
よくなります。今日のぶた肉どんには、
たまねぎもにんにくも入っているの

たくさん食べて、

げんき 元気に明日からの

10月をむかえましょう。

