

11月10日(金)

- ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・てつかるサラダ
- ・じゃがいものスープ煮

<ひとくちメモ>

今日は、「てつかるサラダ」についてのお話です。その名の通り、鉄とカルシウムをしっかりととることができるサラダです。鉄とカルシウムを豊富に含む、小松菜やひじきを使い、ごま油や砂糖、酢、しょうゆで和えて食欲がわく味付けにしています♪

