



2月26日(金)

根菜カレー(麦ごはん) 福神漬け 牛乳 フルーツ盛り合わせ

今日のカレーも、とても美味しかったです。根菜カレーなので、にんじん・大根・ごぼう・れんこん4種類の根菜が入っていました。根菜はビタミンなどの栄養が豊富で、血行をよくしたり代謝をアップさせたりします。寒い冬には、たくさん摂りたい野菜です。デザートフルーツ盛り合わせは、視覚的にも元気の出る彩りで、美味しくいただきました。