

5月25日(火)



ホキフライ **牛乳**
ひじきの炒め煮

雑穀ごはん **沢煮碗**

衣サクサク、中身ふわっとのホキフライ、とても美味しかったです。

沢煮碗は、豚肉とにんじん・ねぎ・えのきだけ等の野菜がたっぷりの汁物です。豚肉の脂がよく出ていて、こくのあるスープでした。

ひじきは、栄養豊富な食材で、カルシウムがたくさん含まれています。また、「鉄分の王様」といわれるほど鉄分をたくさん含みます。炒め煮で、その豊富な栄養をしっかりと摂ることができました。