

10月4日(月)



**じゃがいものきんぴら 牛乳**  
**いわしかりかりフライ**  
**ごはん すまし汁**

今日のすまし汁は、糸島産の冬瓜・豆腐・わかめ・えのきだけ・にんじん・玉ねぎと具だくさんのスープでした。

いわしのかりかりフライは、その名の通りかりかりで、骨まで食べられカルシウムバッチリ摂れました。

きんぴらは、ごまと醤油の味がじゃがいもにしっかりしみこんでいて美味しかったです。