

12月13日(月)



小松菜のじゃこ炒め

牛乳

ごはん

肉じゃが

じゃがいもがほくほくで、にんじん・玉ねぎは柔らかく煮込んである肉じゃがでした。牛肉とこんにゃくもたくさん入っていて、とても美味しくいただきました。

シャキシャキ小松菜ともやしをじゃこと一緒に炒めてあり、ビタミンとカルシウムがしっかり摂れました。