

令和5年5月30日（火）



献立名

- ・うま煮丼(麦ご飯)
- ・牛乳
- ・ピリ辛もやし
- ・フルーツ杏仁豆腐

うま煮丼には、たくさんの野菜の他、豚肉、いか、うずらの卵を入れ、かつおだしで煮てから味をつけ、とろみをつけます。たくさんの材料のうま味が合わさるので、塩やしょうゆをたくさん入れなくても美味しく食べられ、減塩にもなります。栄養素のバランスもばっちりなので、休日のランチにもおすすめです。