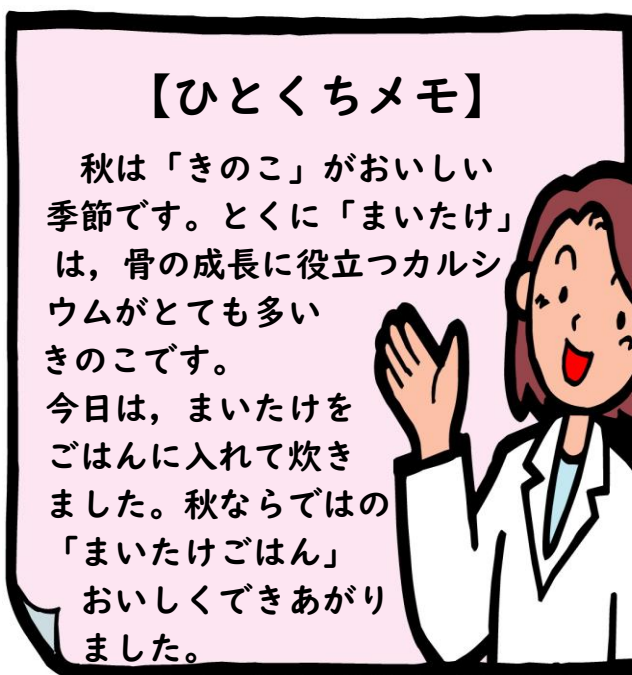


10月27日 (水) 和食の日 「まいたけごはん」



【献立名】

まいたけごはん、牛乳、
さばのみそ煮、
もやしと小松菜の
和えもの、のっぺい汁



【ひとくちメモ】

秋は「きのこ」がおいしい季節です。とくに「まいたけ」は、骨の成長に役立つカルシウムがとても多いきのこです。今日は、まいたけをごはんに入れて炊きました。秋ならではの「まいたけごはん」おいしくできあがりました。