

# 10月3日(木)

- ごはん
- 牛乳
- 煮魚
- 磯香あえ
- 呉汁



栄養士からのコメント

磯香あえはのりを使った和え物です。のりには、ビタミンやミネラルが豊富にふくまれています。呉汁には神奈川県産のおみそを使っています。