

10月15日(火)

- ごはん
- 牛乳
- かつおのごまみそあえ
- 即席漬
- すまし汁



栄養士からのコメント

ごまみそあえには甘みそを使っています。みそは味によって甘みそや辛口のみそに分けられますが、それは食塩の量や麴の割合によって決まります。