

# 10月29日(火)

- ごはん
- 牛乳
- ひじきごはんの具
- メヒカリフライ
- 豚汁



## 栄養士からのコメント

メヒカリは大き目が光って見えることから、メヒカリと呼ばれています。骨ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。