



ぱくぱくだより

9月20日(水)

チーズ

チーズは、牛や山羊などの乳を、乳酸菌や酵素によって固めた発酵食品です。カルシウムやたんぱく質などの栄養素を豊富に含んでいます。

チーズのたんぱく質は、熟成により小さな分子になっているため消化吸収しやすくなっています。

参考：農林水産省ホームページ

☆今日の献立 (エネルギー828kcal たんぱく質32.1g)

主食	ごはん
主菜	牛肉のデミグラスソース煮込み コロッケ
副菜	ほうれん草とコーンのソテー
汁物(副菜)	かぶとにんじんのスープ
牛乳・乳製品	チーズ 牛乳



いっしょのもの、食べた思い出、いっしょうもの。