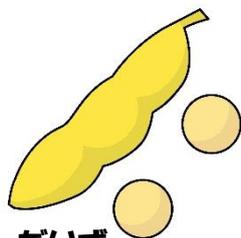


きょう こんだて
今日の献立

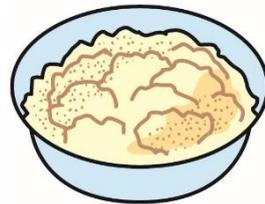
- ごぶ まいい
・五分つき米入りごはん
- ・おからコロッケ
- きりほしだいこん す
・切干大根ときゅうりのごま酢あえ
- しる
・キャベツのみそ汁
- ぎゅうにゅう
・牛乳

おからコロッケの「**おから**」とは、^{だいす}大豆を^ゆ茹でて、^{しぼ}絞り、^{すいぶん}水分をなくしたものです。^{だいす}大豆は、「^{はたけ}畑の^{にく}肉」とも言われるほど^{えいよう}栄養いっぱいの^た食べ物です。その^{だいす}大豆から^{つく}作られたおからは、^{だいす}大豆の^{えいよう}栄養がぎゅっとつまった^{しょくひん}食品です。

^{きょう}今日は、おからと^{にく}じゃがいもやお肉などをまぜてコロッケを^{つく}作りました。^{ちょうりいん}調理員のみなさんがひとつひとつていねいに^{つく}作ってくださいました。よくかんで、あじわいながら^た食べましょう。



だいす



おから