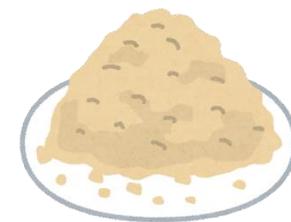


きょう

今日のハンバーグには、つなぎにおからを



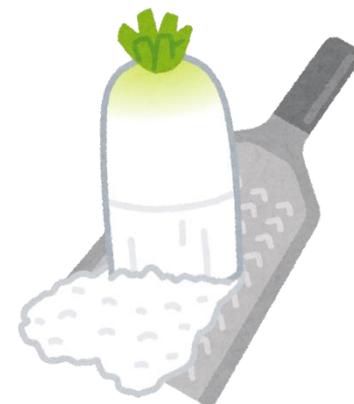
つか だいず とうにゅう  
使っています。おからは大豆をしぼって豆乳を

あと しょくざい てつぶん しょくもつせんい  
とった後にできる食材で、鉄分や食物繊維などが

ほうふ ふく うえ  
豊富に含まれています。上にかかっているのは、

だいこん ちょうみりょう あ  
すりおろした大根と調味料を合わせたソースです。

あじ た  
ぜひ、味わって食べてみてください。





じゃこごまごはん、<sup>わふう</sup>和風おろしハンバーグ、<sup>やさい</sup>野菜のおかか和え、<sup>あ</sup>たまごのみそ汁<sup>しる</sup>