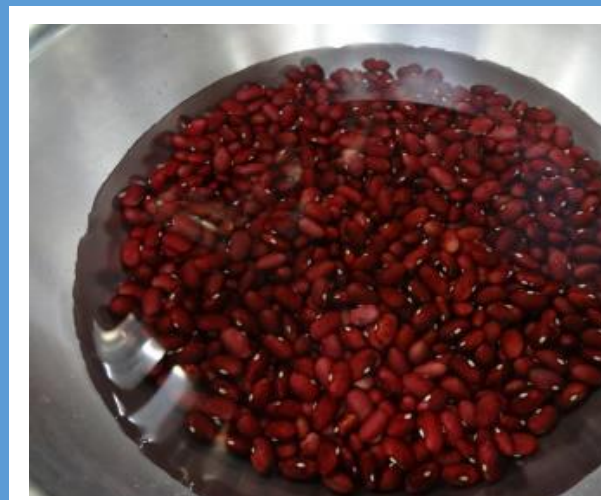


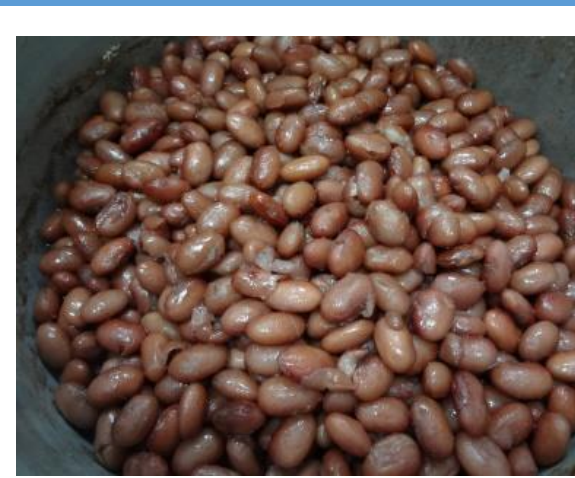
# 11月の献立より

ひまわりっこは和食が大好き!

ご飯  
白菜とごぼうの味噌汁  
魚の唐揚げ  
金時豆の煮豆  
小松菜のなめたけ和え



金時豆は前日に浸水



三温糖は豆の3%甘さひかえめ



朝一番に取った出汁で味噌汁



小松菜は栄養豊富!価格安定!



おいしかったね!



遺伝子組み換えでない菜種油使用



手作りなめたけ和えは人気



ガス炊飯器で炊くご飯は最高!