

9月7日（月）

きょうのこんだて

ごまごはん
メヒカリのフライ
野菜の土佐醤油あえ
さつま汁 牛乳

今日の主菜は「メヒカリのフライ」です。体調は15cm位で、目が青く光るのが名前の由来です。海の深い所に住んでいるので、目が発光しているように見える特徴があります。今日はフライにしました。身がやわらかく食べやすいお魚です。

