

9月10日（木）

きょうのこんだて

ドライカレー
8品目サラダ
梨
牛乳

今日のデザートは、「梨」です。
秋の果物の代表ともいえる「梨」はそのほとんどが水分だそうです。そのシャリシャリとした食感をたのしみましょう。栄養的にはカリウムが多いので、余分な塩分を出してくれる効果も期待できます。

