

9月11日（金）

きょうのこんだて

チーズトースト
ポトフ
炒り卵いりサラダ
花みかん
牛乳

最近は、朝食にパンを食べてくる人が多い傾向が見られます。今日の主食「チーズトースト」は食パンにチーズをのせて焼くだけです。それだけでタンパク質を補うことができます。忙しい朝ですがちょっとした工夫があるといいですね。

