１１月５日（木）

きょうのこんだて

あんかけチャーハン
揚げ豆腐のサラダ
りんご
牛乳



今日のデザートはりんごです。
りんごは、「一日一個のりんごは医者を遠ざける」と言われるくらい栄養価が高く、食べやすい果物です。今まさに旬の果物です。日々の食卓に取り入れたいですね。