# きゅうしょくつうしん




## 【10月16日（金）のこんだて】

★アジアンそぼろごはん　★牛乳

★トマトドレッシングサラダ

★フルーツヨーグルト

今日のアジアンそぼろごはんのそぼろに入っている『長ねぎ・赤と黄色のピーマン』は、機械を使わずに包丁で細かくみじん切りにしました。

野菜が苦手な人も一口、味見をしてくれるとうれしいです。

