

「今日のごはん」 2026年7月28日



- ・ごはん
- ・味噌汁（もやし・油揚げ）
- ・さわらのごま焼き
- ・小松菜ときゃべつのごま和え



魚などパサパサして食べにくいものは、片栗粉でトロミを付けると食べやすくなります。