

## 「今日のごはん」 2024年1月25日（木）

### お昼ごはん

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・れんこんハンバーグ
- ・ほうれん草のごま和え

### おやつ

お好み揚げ



### ・れんこんハンバーグ

れんこん・たまねぎ・人参・しいたけが入った野菜たっぷりのハンバーグです。

### ・ほうれん草のごま和え

ごまは、フライパンで炒って、すり鉢ですっています。  
旬の野菜の和え物です。