

# アイアン給食



## 【献立の例】

- ★ 麦ご飯
  - ★ 厚揚げのチリソース煮
  - ★ 小松菜ともやしの炒め物
  - ★ にら玉スープ



#### «おすすめポイント・調理のポイント等»

- ・厚揚げには、鉄だけでなく、カルシウムも多く含まれています。
  - ・厚揚げを食べやすくするために、チリソース味にしました。  
お弁当のおかずにもオススメです。