

2014. 12. 12(金)

## メニュー日記



### メニュー

### ・・・ 鶏かつ

五目焼きそば

切り干し大根の煮物（ちくわ入り）

レタスサラダ（レタス・きゅうり・とまと）

酢の物（玉葱・かに棒・わかめ）

卵豆腐

デザート（りんご）

味噌汁（油揚げ・もやし）

<利用者さま> 15名

切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで、糖化されて甘味がさらに増し、栄養価も増加するそうです。骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍と、同量の大根と比べた場合、栄養価は非常に高いそうです。うさぎでは、よくメニューに出ています。