

No.8（朝食メニュー）

『メニュー名』

- * 8分づき米のごはん
- * 油あげ、木綿豆腐、わかめの味噌汁
- * 豚肉、ゴーヤ、ピーマン、赤ピーマン、コーンのソテー
- * 納豆
- * 長芋とおろしに花かつお
- * 食後の果物・・・梨

40年以上同じ様な朝食です。

味噌汁は、油あげを多めに油抜きをして、冷凍保存しております。

時には、あさりやしじみの味噌汁になることもあります。

肉は、豚肉、鶏肉、牛肉、合挽きミンチなどあるもので変化します。

野菜は、季節の野菜色々です。

納豆は毎日。

毎日、長芋をおろし、次に大根をおろします。おろし器の長芋が綺麗になるのが嬉しいです。

食後の果物は、季節の物をだしております。

