

きょうのお味噌汁 2015年9月4日

《味噌の種類》 すみだ@万久

《具材》

- ・とうふ
- ・玉ねぎ
- ・ほうれん草
- ・キャベツ
- ・昆布 わかめ



お味噌汁の定番の具材、豆腐。
豆腐には良質なたんぱく質が豊富に含まれており、たんぱく質量は高野豆腐>木綿豆腐>絹ごし豆腐の順となっています。つるんと食べやすく、高齢者にもぴったりです。

栄養コメント Hiromi Wada



ケイ薬局浅草女学院
賄いのお味噌汁です。
みんな元気もりもり!!