

ランチメール

きょう

今日のこんだて

10.3

- ・カレーピラフのクリームソースかけ
- ・いんげんとじゃこのアーモンドあえ
- ・みかん ・ぎゅうにゅう

れいとうみかんは9月までで、こんげつからは生のみかんが出てきます。みかんの旬は冬ですが、この時期からお店にならびます。10月ごろのみかんは「ごくわせみかん」といい、みどりがかた色の皮をしています。さっぱりとした甘ずっぱさが特ちょうの秋のみかんです。季節の味をいただきましょう。

みかんにはからだの「めんえきりょく」をたかめるビタミンCがほうふです。

