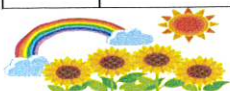




日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 杏仁フルーツ	牛乳 鮭と野菜のおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ 鮭 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 杏仁フルーツ 米 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ビーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ かぶ 果物缶 ほうれん草
2日(土)	ガパオライス ほうれん草のごま和え ビーフンスープ 果物	今川焼き	豚ミンチ 大豆 豚肉	米 押麦 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン 今川焼き	玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物
4日(月)	麦ご飯 魚のパン粉焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 果物缶	牛乳 ココアショートブレッド	白身魚 粉チーズ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 パン粉 油 砂糖 小麦粉 バター ココア	パセリ にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 コーン 南瓜 ねぎ 果物缶
5日(火)	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ 果物	牛乳 枝豆と塩昆布の おにぎり	ささみ わかめ チーズ フィッシュソーセージ 昆布 牛乳	中華麺 小麦粉 油 米 押麦 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン パプリカ 玉ねぎ いんげん 果物 枝豆
6日(水)	もずく丼 青菜の納豆和え 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 ドームケーキ	もずく 豚ミンチ 納豆 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ドームケーキ	パプリカ ビーマン 生姜 コーン 人参 小松菜 チンゲン菜 長ねぎ 果物
7日(木)	野菜そば ほうれん草の白和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 椎茸 果物
8日(金)	あわご飯 レバーのゴマソース ブロッコリーポテト 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 豆乳ウエハース	豚レバー ウインナー ヨーグルト 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 ごま じゃが芋 豆乳ウエハース	生姜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パセリ 果物缶
9日(土)	牛丼 千切大根の酢の物 青菜のみそ汁 果物缶	牛乳 ぼたぼた焼き	牛肉 ツナ 豆腐 みそ	米 押麦 こんにゃく 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 千切大根 きゅうり パプリカ かぶ ほうれん草 果物缶
11日(月)	山の日(公休日)				
12日(火)	あわご飯 魚のラビコットソースかけ ごぼうサラダ 具たくさんカレースープ 果物	牛乳 きなこクッキー	白身魚 ツナ ひじき 大豆 きな粉 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ カレールー バター カレー粉 ケーキミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根の葉 果物
13日(水)	鶏飯 きんぴられんこん ポテトサラダ 果物缶	牛乳 バナナケーキ	ささみ のり 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 ごま油 こんにゃく 小麦粉 マヨネーズ ケーキミックス バター 油	椎茸 ねぎ れんこん 人参 にら パプリカ きゅうり コーン 果物 果物缶
14日(木)	お弁当会	牛乳 じゃがバターいも	牛乳	じゃが芋 片栗粉 バター	
15日(金)	麦ご飯 さばの味噌煮 大根サラダ ゆし豆腐 果物缶	牛乳 メロンパン	さば みそ わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 メロンパン	大根 きゅうり ねぎ 果物缶
16日(土)	ホイコーロー丼 ナムル コンスープ 果物缶	牛乳 たい焼き	豚肉 みそ ちくわ	米 押麦 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま たい焼き	キャベツ 人参 ビーマン にら 小松菜 きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ 果物缶
18日(月)	あわご飯 魚の酢豚風 豆腐シューマイ オクラのスープ 果物	牛乳 お麩ラスク	白身魚 焼売 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 麩	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 オクラ 長ネギ 果物
19日(火)	麦ご飯 チキンのレモン和え ゴーヤ入り豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ キャベツ 人参 にら レモン ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ 果物 南瓜
20日(水)	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 ソフトぼうろ	合挽きミンチ 大豆 チーズ ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ソフトぼうろ	玉ねぎ 人参 にんにく レタス コーン トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物
21日(木)	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー粉 ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 長ねぎ 果物
22日(金)	あわご飯 さばのタンドリー風 青菜炒め なすのみそ汁 果物缶	牛乳 大学芋	さば ヨーグルト 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 油 カレー粉 ごま さつま芋 砂糖	にんにく 生姜 パセリ 人参 小松菜 なす 大根の葉 果物缶
23日(土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 やわらかおかき	豚肉 のり 豆腐 みそ	米 押麦 油 さつま芋 マヨネーズ やわらかおかき	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン レーズン ちんげん菜 きゅうり 果物缶
25日(月)	麦ご飯 魚の照り焼き 千切りイリチー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 チョコチップマフィン	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 押麦 こんにゃく 油 里芋 小麦粉 砂糖 チョコチップ	生姜 切干大根 椎茸 しめじ チンゲン菜 果物
26日(火)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり イナムル汁 果物缶	牛乳 くんぺん	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 バター こんにゃく ケーキミックス 小麦粉 黒糖 ごま	人参 玉ねぎ にら コーン にんにく 生姜 大根 椎茸 ねぎ 果物缶
27日(水)	ジャージャー麺 豆腐サラダ 春雨スープ ヨーグルト(コンフレック)	牛乳 バウムクーヘン	豚ミンチ 大豆 みそ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	中華麺 ごま油 油 砂糖 果粉 マヨネーズ ごま 春雨 コンフレック バウムクーヘン	片 だけこの 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン キャベツ 大根の葉 果物
28日(木)	お弁当会	牛乳 野菜ヒラヤーチー	牛乳 卵 ツナ	油 小麦粉	人参 キャベツ にら
29日(金)	あわご飯 焼肉 スパゲティサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	りんごジュース お誕生日ケーキ	豚肉 ツナ 豆乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラサラ マヨネーズ 砂糖 ケーキ	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ パセリ 果物
30日(土)	野菜そばろ丼 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛乳 今川焼き	豚ミンチ 大豆 納豆 ちくわ 厚揚げ みそ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 今川焼き	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 コーン 大根 きゅうり ねぎ 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目 安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 アーサのスープ 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ 果物			しらす 人参 ほうれん草
2	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参すまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 人参 果物			白身魚 大根 わかめ
4	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			鮭 ブロッコリー 大根
5	10倍粥 冬瓜ののりとろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ネギ 冬瓜 果物			しらす チンゲン菜 人参
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 もずくのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 もずく 果物			しらす 冬瓜 オクラ
7	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物			鶏ミンチ 人参 ひじき
8	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーとブロッコリーのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 鶏レバーとブロッコリーの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物			鮭 ほうれん草 トマト
9	10倍粥 キャベツときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 キャベツと冬瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	7倍粥 ツナときゅうりの柔らか煮 キャベツと冬瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ツナ きゅうり キャベツ 冬瓜 豆腐 果物			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ
11	 山の日 			
月				
12	10倍粥 白身魚とトマトペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 トマト 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物			鶏ミンチ 南瓜 ほうれん草
13	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			しらす 冬瓜 オクラ
14	 お弁当会 			野菜おじや
木				白身魚 じゃが芋 ブロッコリー
15	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 大根 ほうれん草 ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ 南瓜 チンゲン菜



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





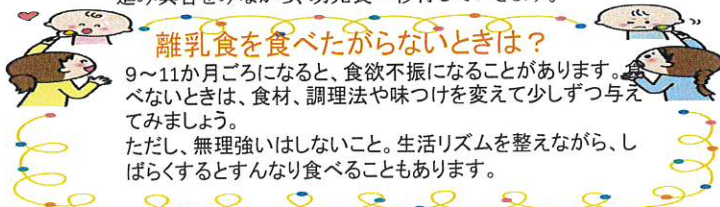
離乳食献立表<その2>

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
16	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 キャベツ きゅうり 人参 トマト 果物			ささみ 南瓜 オクラ
18	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ オクラ 果物			鶏ミンチ 大根 ほうれん草
19	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物			鮭 オクラ 玉ねぎ
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 トマトとレタスのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 トマトとレタスの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 きゅうり トマト レタス 果物			しらす 人参 玉ねぎ
21	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			豆腐 人参 オクラ
22	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 小松菜 大根 人参 なす 果物			鶏ミンチ トマト キャベツ
23	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ オクラ さつま芋 チンゲン菜 果物			しらす 南瓜 玉ねぎ
25	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	全粥 鮭とひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 ひじき ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物			ささみ キャベツ トマト
26	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのオクラつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのオクラ柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			しらす じゃが芋 大根
27	10倍粥 なすと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物			鶏ミンチ ひじき ブロッコリー
28	 お弁当会			野菜おじや
木				しらす 大根 ほうれん草
29	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナと野菜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナと野菜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ツナ キャベツ 人参 きゅうり 南瓜 果物			鶏ミンチ オクラ 人参
30	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 納豆 キャベツ 小松菜 大根 きゅうり 豆腐 果物			しらす 南瓜 ほうれん草

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。
進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

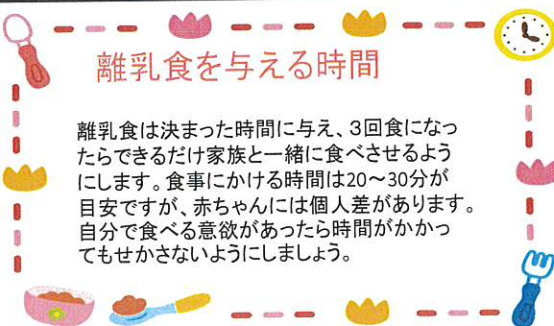


離乳食を食べたがらないときは？

9～11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。
べないときは、食材、調理法や味付けを変えて少しずつ与えてみましょう。
ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。





食育だより

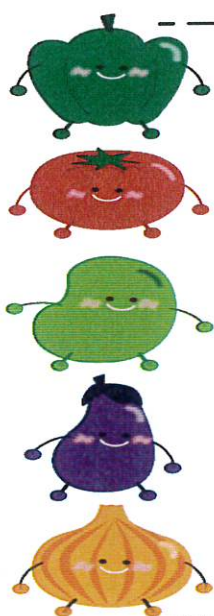
令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

いつの間にか蝉の声も聞こえ始め、暑さも本番！

本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。

一日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう！

早寝早起き朝ご飯！毎日心がけましょう。



8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日

野菜についてもっと知ってほしい・もっと食べてほしいという願いから、8(や)3(さ)1(い)という語呂合わせで、『野菜の日』とされています。野菜は体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。積極的に摂取しましょう！

おすすめ☆夏野菜

♪トマト♪

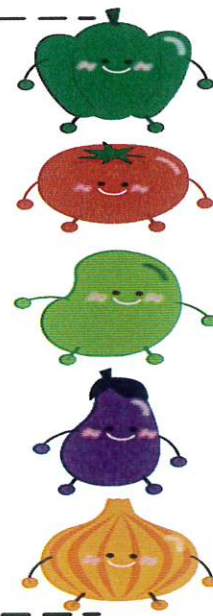
リコピンとカリウムが豊富に含まれており、夏の紫外線から守ってくれる作用もあります♪

♪きゅうり♪

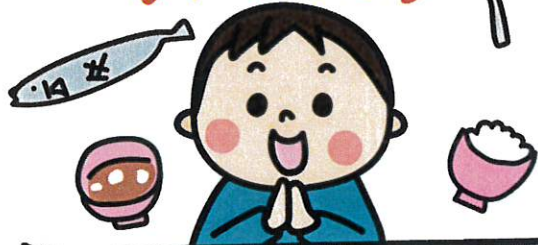
水分たっぷり！疲労回復の効果もあり、ビタミンやミネラルの補給に◎

♪なす♪

葉酸が多く含まれるため、貧血を防ぎ、夏バテ対策にもおすすめ！！



いただきます



子どもが元気になる



朝ごはん



元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

