



「ビーンズポテトフライ」はゆでた大豆とじゃがいもを油で揚げてから塩とこしょうで味付けしました。大豆は柔らかくゆでていますが、よく噛んで食べてくださいね。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

ビーンズポテトフライ★○

チャーハン★○* はるさめ
春雨スープ★*