



「プロテイン」は英語で「たんぱく質」のことです。たんぱく質は○のマークの働きがあります。今日はどのメニューにもたんぱく質が入っています。サラダには大豆とチーズを使いました。

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…\*



プロテインサラダ○\* 牛乳○

ポテトポタージュ★○\*

ミックスピラフ★○\*