



今日のクリーム煮にはマッシュルームやエリンギ、しめじといったきのこが使われています。また、果物は山梨県から届いた「シャインマスカット」です。どちらも秋に旬を迎えます。秋の味覚

を味わってくださいね。

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…*



くだもの*

牛乳○

きのこことパンネのクリーム煮★○*

ピザトースト★○*