



ちゅうかふう

中華風コーンスープは、クリームコーンとたまご

を使用しているなのでトロリとした食感が特徴の

スープです。そのほか、たけのこやにんじん、

小松菜といった野菜も使われています。みなさん、

食べてみてくださいね。

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…*



あんにとろろ
杏仁豆腐○*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ぶたにく とろろ ちゅうか に
豚肉と豆腐の中華うま煮○*

ごはん★ ちゅうかふう
中華風コーンスープ○*