

すぶた は、その名の通り酢を使った甘酸あんに肉と
 やさい から りょうり す
 野菜に絡めた料理です。酢はさっぱりとしていて
 た
 食べやすいため、疲れた時にもぴったりです。よ
 く か あじ た
 噛んで味わって食べてもらえると嬉しいです。

りょうり うし
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 にどんな 仕事をするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
 体の調子を整える…*



きよみ きゅうにゅう
 清見オレンジ* 牛乳○

すぶた
 酢豚○*

ごはん★ はるさめ
 ごはん★ 春雨スープ★*