



今日の飲みものは2-1 リクエストのミルクティー  
 です。どんな料理と組みあわせようか迷った末、揚げパンにしました。ボルシチはウクライナ発祥の煮込み料理です。

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…\*



かぼちゃサラダ\*○ ミルクティー○★

ボルシチ\*○★

二色揚げパン★