



今日のデザートは、2-2のリクエストのぶどうゼリーポンチです。フルーツポンチにぶどうゼリーを入れた涼しげなデザートです。本来のリクエストのぶどうは9月に提供する予定なので、楽しみにしててくださいね。

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…*



ぶどうゼリーポンチ*○★ 牛乳○

ジャーマンポテト*○★

豚肉と大豆のキーマカレー○*★

ターメリックライス★