



フライの献立名の「ビーンズ」は英語で豆（今日は
大豆です）、「ポテト」はじゃがいものことです。

食感が違う具材の組み合わせなので、よく噛んで
味わってみてくださいね。

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…*



ビーンズポテトフライ○★ ぎゅうにゅう
牛乳○

ピザトースト★○*

野菜のカレーシチュー*★○