



からあげカレーは 1-5 のリクエストです。使っ
 ているお肉は、からあげは鶏のもも肉、カレーは豚
 のもも肉とスープを取る鶏がらです。今日もあと
 半日、パワーが出そうな献立になりました。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に
 どの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…*



- グレーゼリー*★○
- 牛乳○
- からあげは2個
- 豆とチーズのサラダ○*★
- からあげカレー★○*