

さけのちゃんちゃん焼きは 3-5 のリクエストで
 す。昨年10月に提供したときにも大人気のメニ
 ューでした。みそ味のたれとごはんは相性抜群で
 すので、交互に食べてみてくださいね。

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…*



- 大学芋★
- 牛乳○
- さけのちゃんちゃん焼き○*★
- ごはん★ けんちん汁*○★