



今日のスパゲティとサラダは3-7のリクエストです。たんぱく質に注目したメニューを考えてくれました。サラダの鶏肉(チキン)は、鶏の胸肉に酒を振り、蒸して冷ました後、手で細かく裂いて作りました。

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…*



- コーヒー牛乳○★
- チキンプロテインサラダ○★*
- 豆乳クリームスパゲティ★○*

コーヒー牛乳の紙パックとストローの

分別をお願いします

