



今日の魚は「鱈」です。名前の通り春を告げる魚と呼ばれています。茶飯はほうじ茶を加えて炊きました。サラダはわさびの風味、汁はとろみがポイントです。いい香りと風味を楽しんでくださいね。

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…\*



- ひじきサラダ○\*★
- 牛乳○
- 魚の西京焼き○
- 茶飯★○
- 吉野汁\*○★