



きょうは、せいようわさびをふんまつじょうにしたこなわさびを使  
 ったサラダです。わさびは、とうがらしやこしょうとは  
 こと異なる、はなぬに抜けるツーンとしたつら辛さが特徴で  
 す。きょうはまよねーズ使用して、た食べやすくしまし  
 ました。



りょうりうしの後ろのマークは、そのりょうりがからだなかおも  
 にどんなはたら働きをするかをあらわ表しています。

エネルギーになる…★

きんにくほねをつくるもとになる…○

からだちょうしととの調子を整える…\*

わさびふうみ風味サラダ\*★○

ぎゅうにゅう牛乳○

やさしい野菜たっぷり豚丼★○\*

みそ汁★\*○