

ジュリエヌとはフランス語で「マッチ棒より細い糸状に切ったもの」という意味があります。

日本でいう千切りと同じ意味で、ジュリエヌスープは千切り野菜のスープのことを指します。

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…*



さつまいもと大豆のサラダ★*○ 牛乳○

えびクリーム

ジュリエヌ

ライス★○*

スープ*