



きょう せいよう ふんまつじょう こな つか
 今日は、西洋わさびを粉末状にした粉わさびを使
 ったサラダです。わさびは、とうがらし
 ことなる、はなぬ 鼻に抜けるツーンとした辛さが特徴で
 す。きょう しよう た
 今日はマヨネーズ使用して、食べやすくしまし
 た。



りょうり うし りょうり からだ なか おも
 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…★

きんにく ほね
 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
 体の調子を整える…*

わさび風味サラダ*○★

ぎゅうにゅう
 牛乳○

やさい ふたどん
 野菜たっぷり豚丼★○*

しる
 みそ汁★*○