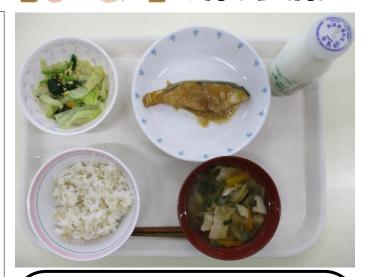
## 

りょうり うし 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…★

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…\*



たまご ゃさい あ もの **卵と野菜の和え物**\*〇 きゅうにゅう 牛乳〇

さわらの西 京焼き〇

<sup>はっがげんまい</sup> 発芽玄米ごはん★ さわ に わん 沢煮碗〇\*