



豆腐とひき肉のあんかけ丼にはきくらげが入っています。きくらげはきのこの一種で、漢字で「木耳」と書きます。木に生える耳の形に似ているきのこなので木耳という漢字になったそうです。

※事情によりじゃこ入りお浸しの提供はありません。1品少なくなり申し訳ございません。

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…＊



ぎゅうにゅう
牛乳○

とうふ にく
豆腐とひき肉の

みそ汁★○

あんかけ丼★○＊