

ランチメール

きょう

今日のこんだて

11.10

- ・チキンライス
- ・まめのポタージュ
- ・みかん
- ・ぎゅうにゅう

きょうは^{しろ}白いんげんまめをたっぷり使ったポタージュです。^{しろ}白いんげんまめは、その名のとおり^{しろいろ}白色の^{しろ}いんげんまめの^{しゅ}種るいで、ホクホクした^{しょっかん}食感が^{とく}特ちょうです。^{まめるい}豆類はたんぱくしつや^{しょくもつ}食物せんいがほうふで、^{えい}栄養がたくさんあります。ポタージュには、^た食べやすいように、^{しろ}白いんげん^{まめ}豆をミキサーにかけて、^{にく}お肉ややさいと^に煮こんでいます。

さむさにまけないように、
しっかりたべましょうね！

