

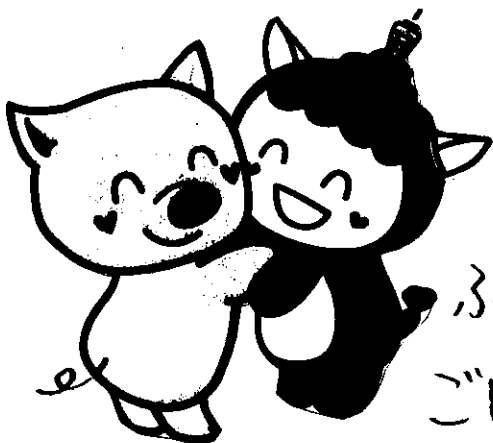
ランチメール

きょう

今日のこんだて

6・9

- ・ぶたにくどん
- ・れいとうみかん
- ・チンゲンサイととうふのスープ
- ・牛乳ぎゅうにゅう



ぶた肉にくには、ビタミンBビーワン1が

ほかのお肉にくよりもたくさん

ふくまれています。ビタミンBビーワン1は

ごはんやパンなどの「たんすい

かぶつ」をエネルギーにかえるはたらきが

あり、つかれを回復かいふくさせるこうかがあります。

きょうは手作りのタレで、ぶた肉にくとたっぷりの

小田原産たまねぎおだわらさん①を味つけあじしました。

こんしゅうは、ざんしょくちょうさを
します。のこったくだものは、

おぼんにのせて、もどしてね ☺

