

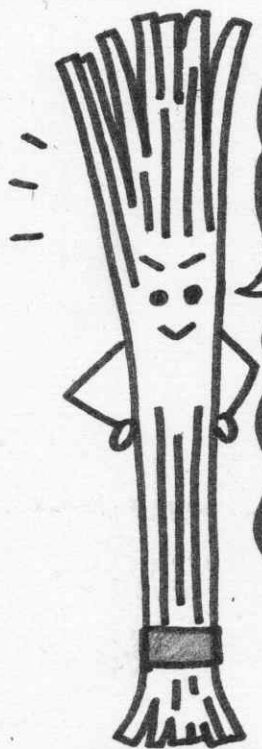
ランチメニュー

5/22

きょう

今日のこんだて

- ツァイファン
- ・ 菜飯
- ・ アーモンドフィッシュ
- ・ にらたまスープ
- ・ 牛乳



強いにおいと濃い緑色をもつ
にらは、スタミナ野菜の代表格！
免疫力を高める働きのあるβ-カロテンや
骨や歯を丈夫にするカルシウムなどが
多く、体を温める効果もあります。

にらと一緒にスープに入っている
たまごにはたんぱく質や
ビタミンなど体に必要な成分
がたくさん含まれています。

