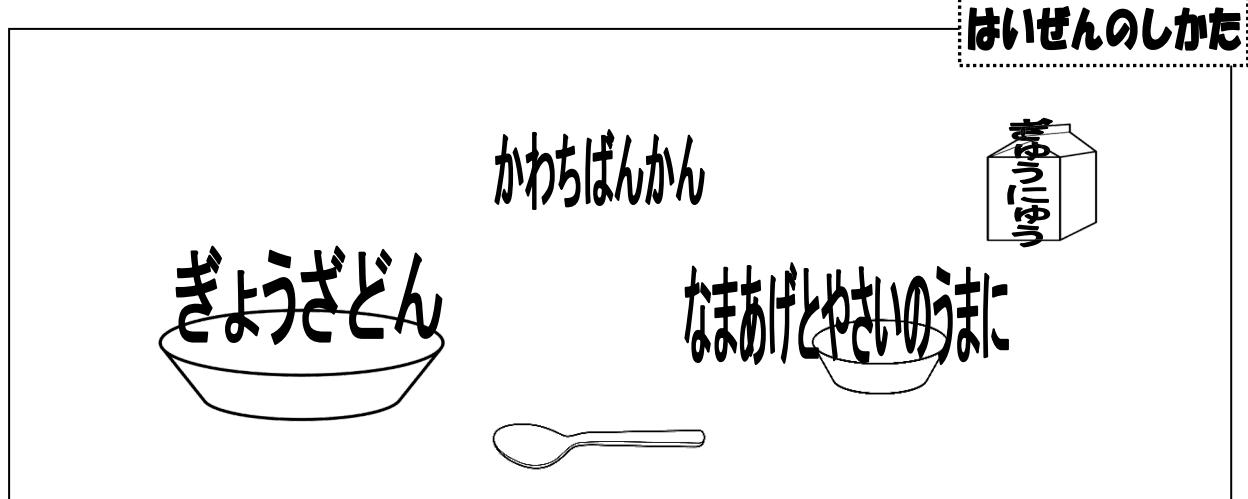


ランチタイム！

4月 9日 (水) きょうの きゅうしょく

- ・ごはん
- ・餃子丼の具
- ・生揚げと野菜の旨煮
- ・牛乳
- ・河内晩柑



餃子はニラやキャベツを細かく切って肉とまぜあわせて、一つ一つ餃子の皮に包んで焼きます。今日は餃子の中の具を使った、餃子丼です。

餃子丼に入っているニラやにんにくなどの強いにおいのある野菜には硫化アリルといって体の疲れをとる働きがあるスタミナ野菜です。今日もよく噛んで食べ、体調を崩さないようにしましょう。