

給食室からの手紙

3月 2日 火曜日



主食 …… ご飯

主食 …… チンジャオロース

副菜 …… いかときゅうりの中華和え

汁物 …… 白菜のとろ〜りスープ

飲み物 …… 牛乳

チンジャオロースは、せん切りにしたピーマンと肉などを炒めた中華料理です。

ピーマンには免疫力を高めしてくれるカロテンが多く含まれていて、油を使って調理をすると吸収が良くなります。