



献立



献立	材料
ごはん	米
豚キムチ	豚バラ肉 白菜 キムチ ごま油 おろしにんにく キムチの素 濃口しょうゆ 砂糖 ごま
たこきゅうりの酢の物	きゅうり たこ わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
おひたし	小松菜 にんじん 油揚げ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	玉ねぎ 青ネギ 和風だし みそ
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



白菜にフイコ



- ・ 風邪予防や免疫力アップに効果的のビタミンCが豊富に含まれている。
- ・ フグ科フグ属の二年生植物であり中華料理の代表的な野菜の1つ。
- ・ 旬の時期は11月～2月頃