

10月10日(木)の給食

861kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
チャプチェ	豚もも肉 春雨 玉ねぎ にんじん ニラ ごま油 ごま 濃口しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース コチュジャン 鶏ガラスープの素
からし和え	小松菜 かまぼこ もやし めんつゆ(2倍) からし
切り干し大根のサラダ	切り干し大根 きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
トマトスープ	キャベツ トマト コーン コンソメスープ 塩・こしょう
カフェオレゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



トマトについて

リコピンの効能

- 生活習慣の改善
- ・高血圧の改善
- ・疲労回復
- ・便秘予防
- ☆美白効果☆
- ・シワ・タルミ改善
- ・ダイエット効果

☆オリーブオイルと食べると吸収率UP!

🍅 + 玉ねぎ + にんにく
= 老化・シワ・タルミ改善に効果的

🍅 + オリーブオイル + 鶏
= 美白・脂肪燃焼に効果的

