

ヨーグルト

代替品
(フルーツゼリー)

カレーソテー

ミンチカツ



ごはん

ミネストローネ

6月26日(木)



たまねぎ

A

ヨーグルト

ヨーグルトは、ミルクを乳酸菌や酵母の働きで発酵させたものです。日本では昭和後半に広く親しまれるようになりました。

ヨーグルトは、豊富なたんぱく質・カルシウムを含み、おなかの調子を整える働きもあります。

- ✿牛乳を飲んでいない人は代替品としてフルーツゼリーが付きます。
- ✿食べ終わったら、容器とふたを離し容器は重ねて返却してくださいね。

