

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19日(木)

塔のめぐみ

たまねぎ

B

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。

