

9月2日(火)

じゃがいものいそ煮

さばの煮つけ



ごはん

塩ちゃんこ汁

塩ちゃんこ汁



塩ちゃんこ汁は「ちゃんこ鍋」をアレンジした料理です。

「ちゃんこ」は力士が食べる食事のことです。たくさんの肉や野菜をとりいれ、力士の体格づくりのための栄養バランスが考えられています。

塩ちゃんこ汁もチキンボール・もやし・にんじん・たまねぎなど具沢山の栄養満点です。