

9月16日(火)

バンサンスー

チャージャン
家常豆腐



ごはん

トマトと卵のスープ

➡ 除去食
(卵抜き)



トマト



トマトは、6つの食品群の3群、緑黄色野菜に含まれます。トマトには、水分がたっぷり含まれているので、そのまま食べると体を内側から冷やしてくれます。

また、トマトには、うまみ成分のグルタミン酸が含まれていて、加熱することでさらにうまみがアップします。