

10月2日(木)

フルーツコンポート

鶏肉とキャベツの
ガーリック炒め



ナタデココ

ナタデココは、ココナッツ果汁に
^{さくさんきん}酢酸菌の一種であるナタ菌を加
^{はっこう}えた発酵食品です。

デザートとして、シロップにひた
して、果物と一緒に食べるのが一
般的です。

コリコリとした食感が特徴で、食
物せんいを多く含み、おなかの調
子を整える働きがあります。



コッペパン

代替食
(ごはん)



コーンと卵の
中華スープ

除去食
(卵抜き)

