

もやしとにらの
中華風炒め

春巻(1人1個)

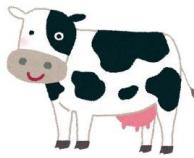


汁物より
控えめに
盛りましょう

ごはん

じゃが麻婆

11月12日(水)



牛乳



牛乳には、骨や歯を作るカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは毎日補給しないと骨からどんどん出ていってしまい、強い骨になりません。また、20歳を過ぎると骨が弱くなるのを防ぐことはできますが、強くすることができません。牛乳を飲んで強い骨を作りましょう。