

2月12日(木)

フルーツコンポート

えのきベーコン



コッペパン

ミートボールシチュー

代替食  
(ごはん)



## フルーツコンポート

フルーツコンポートとは、果物を水やシロップで煮たもので、ヨーロッパの伝統的なデザートです。ジャムと違って果物の形や食感が残り、砂糖の量も控えめなのが特徴です。今日は、桃・パイナップル・りんごで作っています。

