

ヨーグルト

代替品
(フルーツゼリー)

イタリアンサラダ

ハンバーグ
(1人1個)



ごはん

ポークカレーライス

3月19日(木)

ヨーグルト



ヨーグルトは、たんぱく質やカルシウムを手軽に多く摂取できる食品です。牛乳に由来しているため、ビタミンAやビタミンB群なども含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養素なので、積極的に食べましょう。