

6月3日(水)



たまねぎ

ポテトサラダ

鶏肉とキャベツの
ガーリック炒め

ごはん

ミネストローネ

ミネストローネ

「ミネストローネ」は、たくさんの種類の野菜や豆を、トマトと一緒にじっくり煮込んだスープです。

トマトには、体にとって有害な物質を取り除く働きがある「リコピン」という成分が豊富に含まれています。

