



令和5年2月28日(火)
二十四節気④(雨水)
～3月6日まで



☆カレー ☆野菜サラダ

- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

牛肉・鶏肉

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

人参、玉ねぎ、キャベツ
トマト、きゅうり

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、じゃがいも

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

醤油、とんかつソース、ウスターソース
赤ワイン、みりん、酒、カレー粉、コンソメ
鶏がら、塩、胡椒