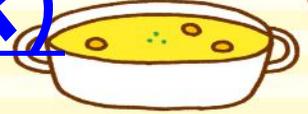


# きょうのメニュー



2月3、17日(水)



ハヤシライス  
ポパイサラダ  
ラッシー



今日のかぶと虫組リクエストメニューはハヤシライスです！



トマトの赤はリコピンの赤です！リコピンは細胞の老化を防ぐ働きがあります。油を使った料理でも比較的熱に強い性質を持っているリコピンの吸収性は高まります！

エネルギー 466 Kcal    タンパク質 15.8 g  
脂質 10.3 g                      塩分 2.2 g