

献立ひとくちメモ

1月20日(月)



今日登場するリクエスト給食は「クリームスープ」です。洋食ではクリームスープやシチュー系が人気でした。和食では豚汁やけんちん汁など、具だくさんのスープが人気でした。そこで今回は、具だくさんのクリームスープを調理員さんに作ってもらいました。

新献立は「タラのハーブ焼き」です。5種類以上のハーブを使っているので、香りがとってもよいです。ハーブは自律神経系、ホルモン（内分泌）系、免疫系などに作用し、体全体のバランスを整え、心も癒（いや）してくれる効果があります。胃腸の調子もよくなり、元気にたくさん食べられるようになるので、健康的に育つといわれています。