

きょう  
今日のサラダのドレッシングには、すりおろした

にんじんがたくさん入っています。にんじんには、

め ねんまく けいせい ほご  
目の粘膜や形成を保護してくれるビタミン A が

ほうふ ふく いっしょ  
豊富に含まれています。一緒に、すりおろした

たま くわ かねつ あまみ  
玉ねぎも加えて加熱してあるので甘味も

あじ た  
あります。ぜひ味わって食べてみてください。





ツナコーントースト、キャロットドレッシングサラダ、じゃがいもの<sup>とうにゅう</sup>豆乳スープ