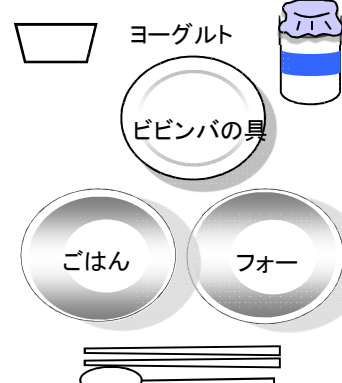
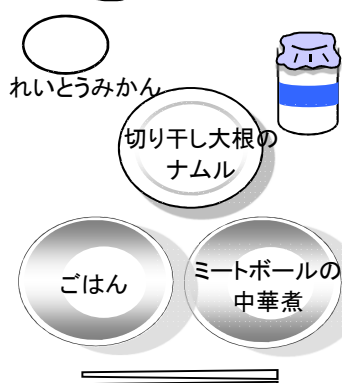


1日 水曜日	 豆乳パンナコッタ 小パイナップル じゃがいもの中華いため かやくうどん	パンナコッタについて 今日はパンナコッタについて説明します。パンナコッタはイタリアのお菓子です。イタリア語で「調理したクリーム」といいます。バニラやコーヒーなどをゼラチンでかためたもので、プルンとした食感が特徴です。今日のパンナコッタは豆乳をゼラチンでかためて、いちごソースをそえています。	1日(水)
2日 木曜日	 ヨーグルト ビビンバの具 ごはん フォー	フォーについて 今日は、フォーについて説明します。フォーは、温食の中にある白い平たい麺です。フォーは、お米からできている麺です。フォーは主に、ベトナムで食べられる料理です。ベトナムでは、高級料理店から、屋台にいたるまで、1日3食食べられるほど、ベトナムの人に親しまれている料理です。日本のきしめんのような形をしていますね。フォーは、とりや牛などのだし汁にいれて、野菜も加えてつくります。今日は鶏肉のだし汁ににんじん、たまねぎ、もやしなどの野菜を入れて作りました。	2日(木)
3日 金曜日	 れいとうみかん 切り干し大根のナムル ごはん ミートボールの中華煮	ナムルについて ナムルは、朝鮮半島の家庭料理です。山菜やもやしなどの野菜をゆでて、調味料をごまあぶらであじつけた料理です。ナムルがビビンバの具にもつかわれますが、朝鮮では食事にかかせないもので、常備菜として、作りおきされています。今日は、こまつな、きりぼしだいこん、ピーマン、もやしなどの野菜がつかわれています。あっさりとしたべやすくなっています。	3日(金)