**2017年~2018冬のメニュー　　　　　　　　　　　各1人分**

**サラダちらし寿司**

**白米　　　　　半合 　　トッピング**

**らっきょう酢　大1　　　　　　　　　　　　錦糸卵　1/2個分**

**らっきょう酢に漬けた　　　　　　　　　　 かに蒲鉾orでんぶ**

**キュウリ・パプリカ　　　　　　　　　ベビーリーフ・水菜　他**

**チーズ**

**明太子**

**フムスライスケーキ**

**ライスケーキ　1枚**

**フムス　小1**

 **大葉　　1/2**

 **クリームチーズ　１個**

**トマト**

**塩　少々**

**あったかケチャップ簡単スープ**

**豆乳　100cc**

 **ケチャップ　大3/4**

 **塩・胡椒・青のり**

**クランベリーヨーグルトパフェ**

**クランベリージュース　75cc トッピング**

 **寒天粉　1/2g 　　　　　　　　　　　　　　 りんご**

 **チアシードヨーグルト　75cc　　　　　　　　みかん**

**さくらんぼ**

**バナナ**

**その他季節の果物**