

11月29日 読書旬間



- ・発芽玄米ごはん
- ・千秋流・鶏肉のカプリ風
- ・ごまマヨあえ
- ・白菜スープ
- ・牛乳 カリカリ小魚

「のだめカンタービレ」の本の中から千秋先輩が、のだめのために作った「鶏肉のカプリ風」。南相木産のパプリカを添えて彩りよく。

