

原材料

野菜たっぷりビビンバ

雑穀米（大麦　とうもろこし　黒米　もち米　もちあわ
もちきび　ホワイトソルガム　発芽玄米　はと麦　黒大豆　小豆
もち赤米　ひえ　アマランサス　キヌア　たかきび　白ごま　黒ごま）
白米　鶏肉　玉ねぎ　にんじん　ほうれん草　干しあみ　きくらげ　大根
かいわれ大根　青ねぎ　大葉　みつば　生姜　にんにく　フライドオニオン
醤油　塩　砂糖　はちみつ　りんご酢　ごま油　サラダ油
柚子果汁　塩麹　練り梅　コチュジャン
（小麦　ごま　大豆　鶏肉　りんご）

大豆もやしととろろ昆布のスープ

大豆もやし　わかめ　玉ねぎ　とろろ昆布
顆粒出汁　めんつゆ　醤油　塩　砂糖　ごま油　ごま
（ごま　小麦　さば　大豆　乳　牛肉）

morning dew

グリーンルイボス　キンモクセイ

食堂sunday



2026.10.04

sunday