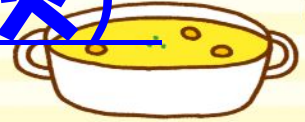


まよのメニュー



10月13、27日(火)



牛乳 ベーコンレタスサンド

キャベツときのこのガーリックソテー

豆乳コーンスープ



今日は栄養ボードのおさらいです！

赤色(大きくなる食べ物)は、牛乳、ベーコン、豆乳

黄色(力になる食べ物)は、パン、

緑色(元気になる食べ物)は、レタス、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、黄色パプリカ、にんにく、とうもろこしです。

今日は元気になる食べ物がたくさん入っています。

しっかり食べて、体調も整えていきましょう♪

エネルギー 452 Kcal タンパク質 15.6 g
脂質 19.9 g 塩分 1.6 g