

# きょうのメニュー



10月16日(金)



カツカレー

もやしとツナの中華和え

レモンラッシー



今日はカツカレーです！運動会の前日、しっかり食べて力を出せるように、献立を考えました！  
レモンには疲労回復効果もあります。  
給食室からも応援しています!(^^)!



エネルギー 467 Kcal    タンパク質 15.7 g  
脂質 20.2 g                      塩分 2.1 g