

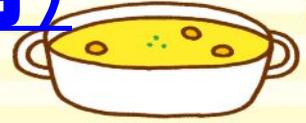
まよのメニュー



10月5、19日(月)



鮭ふりかけ



肉じゃが

海藻サラダ



みそ汁(なめこ、豆腐)



今日の栄養ボードのおさらいです！

赤色(大きくなる食べ物)は、豚肉、鮭、豆腐、海藻

黄色(力になる食べ物)は、ご飯、じゃがいも、白滝、

緑色(元気になる食べ物)は、玉ねぎ、人参、トマト、レタス
きゅうり、なめこ、海藻です。

エネルギー 346 Kcal タンパク質 11.5 g
脂質 4.2 g 塩分 2.1 g