

きょうのメニュー



11月17日(火)

ハヤシライス

人参フレンチサラダ

ラッシー



今日のサラダは、すりおろし人参がたっぷり入ったフレンチサラダでした(^^)人参特有の臭みはなく、甘さがあり、とても食べやすいサラダです！

人参には、ビタミンAという目や皮膚を丈夫にする働きがあります。ビタミンAは、油と一緒に摂ると吸収率がアップするため、すりおろし人参入りのドレッシングはおすすめです。

エネルギー 437 Kcal タンパク質 14.1 g
脂質 10.9 g 塩分 2.0 g