

きょうのメニュー



11月2日(火)

ハヤシライス

人参フレンチサラダ

わかめスープ



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 345 Kcal タンパク質 9.5 g
脂質 7.2 g 塩分 2.0 g