1月6,20日(金)

中華あんかけ丼ぶり

ブロッコリーのオーロラソース和え みそ汁(しめじ、わかめ)







今日の主食は、中華あんかけ丼ぶりでした!豚肉、椎茸、筍、 人参、玉ねぎ、白菜…と具材がたっぷり入ったあんかけをごは んにかけます。寒い日にピッタリなメニューです。

副菜にはいっているブロッコリーとカリフラワーはつぼみ を食べる野菜です。体の調子を整えるビタミンや、お腹の掃除 をする食物繊維が豊富です。

工术化学— 372 タンパク質 12.2 脂質 9.9 综分 2.0