

# きょうのメニュー



12月11日(金)



キーマカレー



大根のちゅうかさラダ

ラッシー



かぶとさんリクエストのキーマカレーでした！！リクエスト  
してくれてありがとう(^o^)♡

今日のキーマカレーには大豆を入れました。大豆は、血や肉  
をつくるたんぱく質が豊富で、【畑の肉】と言われるほど栄養  
満点な食べ物です！カレーやスープに入れると食べやすくなる  
のでおすすめです。

エネルギー 590 Kcal タンパク質 16.5 g  
脂質 15.6 g 塩分 2.6 g