

きょうのメニュー



12月15日(火)



茶飯 おでん



コーンサラダ

みそ汁 (舞茸、小松菜)



今日はおでんでした！江戸時代のころから、おでんと茶飯はセットで食べていたそうです。

おでんには、こんにゃくや昆布、さつま揚げなど噛む力が必要な食材が使われています。よく噛む事で、しみ込んだ昆布だしの美味しさが味わえます～！

エネルギー 398 Kcal タンパク質 318 g
脂質 12.8 g 塩分 2.3 g