

# きょうのメニュー



12月2,16日(水)



ほうとう



ブロッコリーのりナムル

レモンラッシー



今日の主食はほうとうでした！ほうとうとは、太麺を具沢山のみそ仕立ての汁で煮込んだもので、山梨県の郷土料理です。野菜がたっぷり入っているので栄養満点で、体もしっかり温まります。風邪が流行る寒い時期にぴったりです。こどもたちも大喜びで食べていました(^o^)

|       |     |      |       |      |   |
|-------|-----|------|-------|------|---|
| エネルギー | 388 | Kcal | タンパク質 | 15.3 | g |
| 脂質    | 7.0 | g    | 塩分    | 2.4  | g |