

きょうのメニュー



1月13、27日(水)



カレーうどん
白菜とハムのマリネ
パイラッシー



かぶとおし組リクエストメニューはカレーうどん、おやつのごまトーストです！

ごまトーストはマーガリンにグラニュー糖、すり白ごまを混ぜてゆり、焼いています。ごまは免疫力を高める不飽和脂肪酸、良質なたんぱく質を含みます。朝食のトーストのアレンジメニューにもぴったりです♪

エネルギー 467 Kcal タンパク質 16.5 g
脂質 10.4 g 塩分 2.8 g