

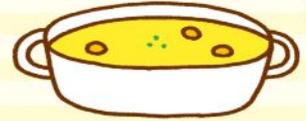
# まよのメニュー



1月20日(水)



チキン南蛮



豆腐のタルタルソース

サラダ菜 白菜の浅漬け



根菜のみそ汁



メニュー変更でミニトマトから白菜の浅漬けです



かぶとおし組リクエストメニューはチキン南蛮です！  
根菜のみそ汁には人参、れんこん、大根、ごぼうが入っています。根菜とは土に埋まっている部分を食べる野菜のことです。根菜の多くが夏に旬を迎える野菜よりも水分が少ないため、体を冷やさず、栄養価も高いと言われています。あったかいみそ汁にすることで体がぽかぽか温まります♪

エネルギー 440 Kcal    タンパク質 17.7 g  
脂質 11.0 g                      塩分 2.0 g