

まよのメニュー



1月7、21日(木)



カレーライス

NEW

れんこんののり塩炒め

ラッシー



今日は新メニューのれんこんののり塩炒めです！
れんこん、人参、ベーコン、エリンギ、青のりを使っ
ています。具材を変えてアレンジもできそうです♪
配布レシピを準備しましたので、ぜひお持ち帰りくだ
さい!(^^)!

NEW



1/7は、理事の
鈴木さんよりお野
菜を頂きました！
白菜の浅漬け、
カレーにセロリが
入っています！



～1/7は七草粥～

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、
無病息災を願って七草粥を食べます。またお正月で疲れが出
はじめた胃腸の回復にもちょうどよい食べものです。

エネルギー 560 Kcal タンパク質 16.2 g
脂質 17.5 g 塩分 2.2 g