

まよのメニュー



2月15日(月)



ミートソーススパゲティー



大根サラダ



オニオンスープ



今日はかぶと虫組リクエストメニューのミートソーススパゲティーです！トマトの赤はリコピン！（細胞の老化を防いだり血流の改善をいたします）油を使った料理でも比較的熱に強い性質を持っているリコピンの吸収性は高まります！



エネルギー 450 Kcal タンパク質 14.9 g
脂質 17.1 g 塩分 2.1 g