

きょうのメニュー



2月4日(木)



じゃこふりかけ



とうふハンバーグ

サラダ菜 ポテトサラダ



みそ汁



今日のかぶと虫組リクエストメニューは豆腐ハンバーグです！



今日はじゃこふりかけです！ちりめんじゃこを醤油、砂糖で味付けし、ごまを混ぜたふりかけです！ご飯が進む味付けで、簡単で、とってもおいしいです！

エネルギー 449 Kcal タンパク質 17.6 g
脂質 14.4 g 塩分 2.3 g