

# まよのメニュー



5月10、24日(月)



ごまご飯



生姜焼き サラダ菜

三色ナムル



みそ汁(豆腐・椎茸)



豚肉は、体を作る【たんぱく質】や、疲れを回復させる【ビタミンB1】が豊富です！疲れやだるさを感じたときは、ビタミンB1不足のことも多いです。豚肉の他にも、胚芽ご飯や玄米にも含まれます。これから暑くなる日も多くなるため、積極的に取り入れましょう！

エネルギー	357	Kcal	たんぱく質	17.4	g
脂質	6.4	g	塩分	2.1	g