

きょうのメニュー



6月3,17日(木)



とうにゅうカレー
おくらとトマトの中華和え
ラッシー



今日のカレーは豆乳カレーです！豆乳を入れていますが、臭みはなくまろやかな味になります(*^_^*)
副菜の中華和えには、オクラ・トマト・きゅうりといった夏野菜を沢山入れました・

エネルギー 444 Kcal タンパク質 15.3 g
脂質 18.0 g 塩分 2.8 g