

きょうのメニュー



7月2日 (金)



ごまご飯



豆腐ハンバーグ

オクラのおかか和え



みそ汁 (しめじ、人参、きゃべつ)



豆腐ハンバーグは、動物性たんぱく質【鶏肉】と植物性たんぱく質【豆腐】、食物繊維【人参、ひじき、れんこん】がとれる栄養満点な主菜です！和風あんかけだれをかけて頂きます。れんこんや人参は粗みじん切りにして、食感も楽しめるように工夫しています(*^_^*)

エネルギー	386	Kcal	たんぱく質	17.7	g
脂質	7.1	g	塩分	1.8	g