

きょうのメニュー



8月4.18日(水)



青菜ふりかけごはん
鮭の塩焼き



スパゲッティサラダ



みそ汁(油揚げ・かぼちゃ)



(※主菜・副菜の向きが逆になってしまいました。申し訳ありません。)
今日のみそ汁には、かぼちゃをいれました！かぼちゃは夏に収穫できる野菜ですが、切らずにいと、長く保存する事ができます。(冬至にかぼちゃを食べるのは、そのためです)
昔は、冬の時期に葉物野菜が出来なかったため、かぼちゃから栄養を取り、とても重宝したそうです。

エネルギー 590 Kcal タンパク質 26.0 g
脂質 13.3 g 塩分 2.1 g