

きょうのメニュー



9月3、17日(金)



みそラーメン



根菜サラダ

みかんラッシー



少し肌寒くなってきたころ、食べたくなるのがみそラーメン！
今日みたいな日にはピッタリでした(^^)みそは和食に欠かせない発酵食品で、消化が良く、腸内環境を整える力があります。
代謝を高めて体を温める効果もあります！

エネルギー 465 Kcal タンパク質 13.8 g
脂質 17.3 g 塩分 1.9 g