

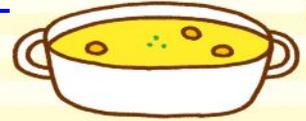
# きょうのメニュー



10月11.25日(月)



じゃこふりかけご飯



鶏とさつまいものこっくり煮

白和え



みそ汁(かぶ・わかめ)



今日は、先日収穫したさつまいもを使って、新メニューの“鶏とさつまいものこっくり煮”を作りました！さつまいもは収穫してから数日間、風通しの良いところで寝かせたため、甘さが増してとっても美味しかったです！甘めの味付けで、ご飯も良く進みました。

エネルギー 405 Kcal    タンパク質 14.5 g  
脂質 4.7 g                      塩分 2.4 g