

きょうのメニュー



11月10.24日(水)



ふりかけごはん



鰯の揚げ煮 サラダ菜

ほうれん草のお浸し



みそ汁 (なめこ・白菜)



今日のふりかけは、かつお節・青さ海苔・ごま・塩をよく混ぜ、細かくもみほぐして作りました！ かつお節には、疲労回復“ビタミンB1”や、貧血予防“ビタミンB12”が豊富です。混ぜるだけの簡単ふりかけなので、お子さんと一緒に作っても楽しいです(^^)

エネルギー 455 Kcal タンパク質 19.5 g
脂質 14.5 g 塩分 2.7 g