

# まよのメニュー



11月12日(金)



もみじごはん



まつぼっくり サラダ菜

わかめの酢の物



芋煮汁



今日は11月の誕生日会でした☆  
お誕生日のお友達、おめでとうございます♡

芋煮汁とは、山形県の郷土料理の一つで、里芋や牛肉、長ねぎ、白菜など具沢山な汁ものです。(^^)

もみじご飯は、みじん切りにした人参をお米と一緒に炊き込みました。今日はもみじ型に型抜きした人参も添えました。主菜は松ぼっくり(えびの揚げボール)で、秋を楽しめるメニューでした!

エネルギー 480 Kcal タンパク質 17.5 g  
脂質 12.8 g 塩分 1.7 g