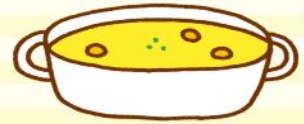


きょうのメニュー



11月17日 (火)

11月30日 (水)



カレーライス

れんこんののり塩炒め

パンラッシー



副菜のれんこんののり塩炒めは、れんこんを薄切りにし、ベーコン・エリンギと一緒にいため、塩こしょうやしょうゆで味を整えて、最後に青のりをふりかけて完成です！

れんこんは土の中で成長する野菜です。穴が開いていて、見通しがよい縁起の良い食べ物として、お正月などに登場します！

エネルギー 620 Kcal タンパク質 17.5 g
脂質 16.7 g 塩分 2.3 g