

# きょうのメニュー



11月4.18日(木)



ちゃんぽんうどん



じゃがいものタラマヨ和え



ちゃんぽんうどんは、鶏ガラでじっくりだしを取ってつくります。きゃべつ・ぶたにく・人参・長ねぎ・椎茸・もやしが入って具沢山でとても美味しいです(^^)

ちゃんぽんとは、いろいろな節がありますが、沖縄の「チャンフルー」などと同じように「混ぜて炒める」「ごちゃまぜにする」という意味があるそうです。いろいろな地域によって味付けが異なっていて、具材も特徴があります。

エネルギー 410 Kcal タンパク質 14.0 g  
脂質 13.3 g 塩分 2.9 g