

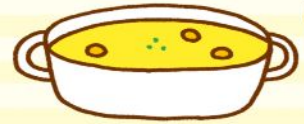
きょうのメニュー



11月8.22日(月)



ごまごはん



豆腐の五目焼 サラダ菜

いんげんのごまマヨ和え



みそ汁(わかめ、かぶ)



今日は新メニュー“豆腐の五目焼”を作りました！豆腐、鶏挽肉、さつまいも、人参、ひじき、れんこんが入った具沢山の焼きものです！豆腐が入っているのであっさり食べやすかったです(^.^)ケチャップがポイントでした☆！

エネルギー 482 Kcal タンパク質 18.4 g
脂質 15.5 g 塩分 1.5 g