

まよのメニュー



12月17日(金)



さけふりかけご飯



八宝菜

春雨サラダ



みそ汁(わかめ、とうふ)



冬野菜は寒い中育つ野菜なので、甘みをしっかり蓄えています。
今日は冬野菜の代表・白菜を使った八宝菜を作りました☆
中国では、「八」は沢山、「菜」はおかずを意味します。“沢山の
宝を集めたような美味しいおかず”という由来なのだそうです。

エネルギー 380 Kcal タンパク質 15.0 g
脂質 5.1 g 塩分 1.6 g