

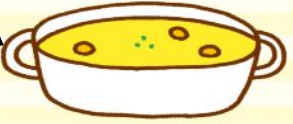
きょうのメニュー



2月24日(木)



牛乳 ナポリタンドッグ



フロッコリーのフレンチサラダ

コーンスープ



旬のフロッコリー・カリフラワーを使ってフレンチサラダを作りました！フロッコリーに含まれる“ビタミンC”は水溶性のため、茹でるとお湯に溶けだしてしまいます。茹でるよりも、蒸したり焼いて食べると栄養価が失われにくくておすすめです。

エネルギー 461 Kcal タンパク質 17.7 g
脂質 16.2 g 塩分 1.6 g