

# まよのメニュー



**3月28日(月)**



**ごまご飯**



**牛肉と里芋の炒め煮**

**ほうれん草のツナサラダ**

**みそ汁(舞茸・豆腐)**



**主菜に使用した里芋がとっても大きくて立派でした！！**  
里芋は芋類の仲間ですが、炭水化物が少なく低エネルギーです。  
里芋特有のネバネバは“食物繊維”で、お腹の調子を整える作用があるため、便秘になりやすい人にオススメな食べ物です。

**エネルギー 465 Kcal    タンパク質 14.4 g**  
**脂質 13.8 g                      塩分 2.4 g**