

まよのメニュー



3月29日(火)

ごまご飯

春巻き サラダ菜

わかめの酢の物

すまし汁 (白菜・えのき茸)



今日の主菜は【春巻き】でした。年に一度登場する特別メニューです！数日前から楽しみにしていてくれるお友達もいました！副菜にはわかめの酢の物を作りました。【酢】は胃酸の働きを良くし消化を進めてくれるため、揚げ物の副菜にはぴったりです。

エネルギー 354 Kcal タンパク質 11.2 g
脂質 9.1 g 塩分 1.7 g