

きょうのメニュー



7月13.27日(水)



ドライカレー



ズッキーニと豚肉のソテー

マンゴーラッシー



ズッキーニは夏に旬を迎える野菜です。見た目はきゅうりそっくりですが、かぼちゃの仲間なんだそうです。

癖がなく、すぐにやわらかくなって食べやすいので、離乳食でもおすすめです。今日は豚肉と一緒にソテーにしました。豚肉はビタミンB1が豊富な食材で、疲労回復作用があります。夏におすすめな食材です！

エネルギー 620 Kcal タンパク質 19.2 g
脂質 20.6 g 塩分 2.9 g