

まよのメニュー



7月14.28日(木)

冷やし中華

枝豆とポテトサラダ

もずくスープ



夏といえば！の冷やし中華を作りました(^ ^)今日の具材は、もやし・人参・きゅうりのごま和え、トマト、ゆで豚肉（しゃぶしゃぶ用薄切り肉）でした。子ども達は酸味が強いと食べにくいので、お砂糖を多めに加えてたれを作っています。夏の暑い時期にもさっぱりと食べられるので、とっても人気です！7. 8月の夏限定メニューです♪

エネルギー 363 Kcal タンパク質 10.0 g
脂質 14.3 g 塩分 2.9 g